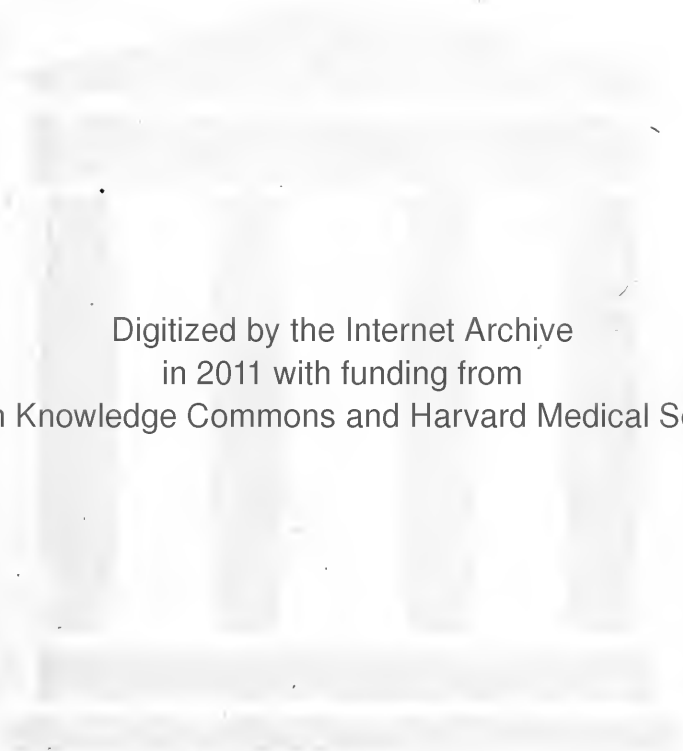




32. F. 225.



Digitized by the Internet Archive
in 2011 with funding from
Open Knowledge Commons and Harvard Medical School

<http://www.archive.org/details/lesreglesetprc00plut>



LES REGLES ET PRÉCEPTES

DE SANTÉ,

DE PLUTARQUE.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

LIBRARY

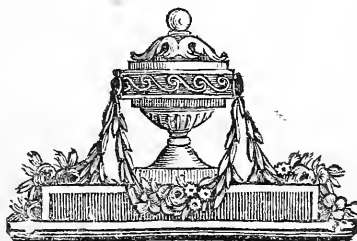
500 EAST 57TH STREET

LES REGLES ET PRÉCEPTES DE SANTÉ,

*1110 ans
avant J. Ch.* DE PLUTARQUE,

*Hippocrate 349 ans
avant J. Ch. à 109 ans*
Traduits du Grec par JACQUES AMYOT,
Grand-Aumônier de France;

AVEC DES NOTES ET DES OBSERVATIONS
de M. l'Abbé BROTIER, Neveu.



A P A R I S,

Chez JEAN-BAPTISTE CUSSAC, Libraire,
rue & carrefour S. Benoît, vis-à-vis la rue Taranne.

M. D C C. L X X X V.

AVEC APPROBATION, ET PRIVILÈGE DU ROI.

9671

A M O N S I E U R

LE COMTE DE BERTHOU

DE LA VIOLAYE,

Ancien Capitaine au Régiment du Roi ,
Infanterie, Chevalier de l'Ordre Royal
& Militaire de S. Louis , ancien Pré-
sident , par élection , de l'Ordre de la
Noblesse aux États de Bretagne, assem-
blés à Rennes le 28 Octobre 1782.

*J E desire , MONSIEUR LE COMTE, que
vous preniez quelque plaisir à lire ces
REGLES ET PRÉCEPTES DE SANTÉ, que
nous devons au génie observateur de Plu-
tarque. Je croirois avoir atteint au dernier
degré de ma reconnoissance pour toutes les
marques d'amitié dont vous ne cessez de*

me combler , si cette lecture pouvoit vous engager à ménager des jours précieux à vos Amis , & à la Famille la plus chérie & la plus digne de l'être ; si , sur-tout , elle contribuoit à vous faire jouir long-temps , au milieu de vos Compatriotes , des avantages que votre constance , votre activité & votre amour pour le bien ont procurés à votre Province. Je n'ai cependant pas prétendu , en vous offrant ce petit Traité , vous rien apprendre de nouveau sur un art qui vous est en quelque sorte familier , & dont vous faites l'application la plus heureuse dans vos terres , où tous vos momens sont employés au soulagement des infirmes & des malheureux : je n'ai eu d'autre intention que de vous donner un témoignage public de l'estime & de l'attachement avec lesquels j'ai l'honneur d'être ,

MONSIEUR LE COMTE ,

Votre très-humble & très-obéissant
serviteur , BROTIER , Neveu.

AVERTISSEMENT

SUR LE TRAITÉ DE LA SANTÉ.

LES regles & préceptes de fanté que Plutarque a réunis dans ce petit Traité, font un monument de l'étendue de ses connoissances dans tous les genres. On ne pourra lire cet ouvrage sans en retirer les avantages les plus précieux : on y verra tout ce que la fanté nous procure de biens & de plaisirs ; & on y apprendra les vrais moyens de la conserver. L'auteur philosophe & ami de l'humanité y parle à ses semblables avec ce ton simple & persuasif qui , embelli des graces naïves du langage d'Amyot , fait goûter & aimer le bien. Ses préceptes d'ailleurs font simples , puisés dans la nature & exempts de toutes ces formules pharmaceutiques qui chargent nos livres de médecine , & les font tomber des mains de ceux qui entreprennent de les lire.

On peut donc regarder cet opuscule comme un excellent traité d'Hygiène : on y a multiplié les notes , pour qu'on n'ait rien à desirer du côté de la clarté du texte : les observations y sont fort étendues ,

vj *AVERTISSEMENT.*

parce qu'on a cru qu'il étoit effentiel de faire appercevoir les erreurs , quoiqu'en très-petit nombre, échappées à Plutarque, & les vérités que le temps & l'expérience nous ont fait découvrir depuis cet excellent observateur. Ces observations sont toutes dues à M. F. N. Simonnet, Régent de la Faculté de Médecine de Paris. Il a bien voulu en enrichir cette nouvelle édition, où l'on s'est particulièrement proposé de mériter la confiance du public , & de concourir à son utilité.

SOMMAIRE

S O M M A I R E

DES REGLES ET PRÉCEPTES DE SANTÉ.

RIVALITÉ de la médecine & de la philosophie. IV. Nécessité d'allier ces deux sciences. VI. Il faut avoir les extrémités chaudes. VII. Savoir user & se priver de tout. VIII. Se modérer dans le boire & dans le manger quelques jours, avant les grands festins. X. N'y rien prendre sans besoin. XI. Victimes d'une honte & d'une complaisance déplacées. XIII. Utilité & agrément à ne manger que selon son appétit. XIV. Sottise & vaine gloire autant à éviter à table que la friandise & la gourmandise. XV. Il ne faut jamais prévenir le besoin en fait de plaisirs. XVI. Vraie gloire & utilité à refréner ses passions. XVII. Ne point irriter son appétit par des mets recherchés. XVIII. Nulle vraie volupté sans tempérance. XIX. Maladies & regrets affreux, suites de l'intempérance. XX. Réplétion cause ou aggrave les dispositions morbifiques. XXI. Symptômes de la réplétion, & règles à observer. XXII. Avantages des précautions contre les suites de la réplétion. XXIII. Le corps sain goûte seul le plaisir du boire & du manger. XXIV. Dangers d'un trop rigoureux régime. XXV. Différents pronostics des maladies. XXVI. Utilité à retirer de

la visite des malades. XXVII. Conduite nécessaire après quelques excès. XXVIII. Trois points essentiels pour se conserver en bonne santé. XXIX. Exercices les plus convenables aux gens de lettres. XXXIII. Bains chauds & bains froids ; leurs différents effets , leur utilité. XXXV. Choix des alimens. XXXVI. Végétaux préférables. XXXVII. Choix des boissons. XXXVIII. En quelles occasions l'eau est préférable au vin. XXXIX. Moyens d'être tempérant. XL. Les gens de lettres doivent modérer leur appétit par des entretiens agréables. XLI. Intervalle nécessaire entre le souper & le sommeil. XLII. Emploi de ce temps. XLIII. Sa durée. XLIV. Lequel du mouvement ou du repos est préférable après souper ? XLV. Danger des purgations & vomitifs. XLVI. Évacuer l'estomac sans le secours des vomitifs. XLVII. Divers moyens simples & naturels de se rendre le ventre libre. XLVIII. Il faut exclure tout régime particulier & périodique. XLIX. Oisiveté ennemie de la santé. L. On ne doit s'occuper qu'à des choses utiles. LI. L'homme d'état méprise les petits intérêts. LII. Passer subitement des grandes occupations aux plaisirs , marque d'incontinence & de foiblesse. LIII. La volupté n'a point d'attraits pour le sage qui a été sérieusement occupé. LIV. L'homme peut-il être son médecin ? LV. Il doit connoître son poulx. LVI. Les alimens qui lui conviennent le mieux. LVII. Sottise de ceux qui

S O M M A I R E. 3

*s'occupent plus de la préparation de leur mêts ,
que de connoître l'influence de l'air & des saisons.*

*LVIII. Soins de l'avarice , indignes des gens d'hon-
neur. LIX. Danger de se livrer trop à l'étude. LX.
Accord harmonieux & nécessaire entre le corps &
l'ame.*

LES REGLES

LES REGLES

ET PRECEPTES DE SANTÉ,

EN FORME DE DEVIS.

Les personnages qui parlent en ce devis ;

Moschion & Zeuxippus.

MOSCHION. Tu destournas doncques hier, amy Zeuxippus, le medecin Glaucus, qui ne demandoit qu'à conferer & communiquer avec vous¹.

II. ZEUXIPPUS. Je ne l'en destournay point, amy Moschion, ne jamais il n'eut volonté de ce faire : mais je fuy ce que je craignois, c'estoit de luy donner occasion & prise de s'attacher² à moy ; sçachant bien qu'il ne demandoit autre chose : car en la medecine³, comme dit Homere,

Il vault tout seul autant que plusieurs autres⁴ :

¹ Grec : qui ne demandoit qu'à conférer avec vous sur des sujets de philosophie.

² De disputer.

³ Il faudroit lire : en la medecine, à la vérité.

⁴ Iliade XI, § 14. Homère parle en cet endroit de Machaon, fils d'Esculape & d'Arfinoë, fameux medecin qui suivit les Grecs à la guerre de Troie.

mais quant à la philosophie , il ne luy veut point de bien , ains a tousjours quelques aspres & fascheuses paroles à dire contre elle , mesme-ment lors que je le voyois venir droit à l'en-contre de nous , cryant de tout loing à haute voix , que nous avions entrepris un grand cas , & qui n'estoit gueres honeste : c'est , que nous avions rompu les confins , & par maniere de dire , levé les bornes des sciences , en discourant de la maniere de vivre sainement. Car les confins, disoit il , des medecins & des philosophes ; comme lon dit en commun proverbe , des Phrygiens & des Mysiens , sont separez¹ : & davantage² il avoit en la bouche quelques propos , que nous avions tenus par maniere de passe-temps seulement , qui n'estoient pourtant pas inutiles , lesquels il alloit deschirant & reprenant.

III. MOSCHION. Et je serois bien aise d'entendre & ces propos là dont il se mocquoit , & les autres que vous eustes sur ce subject là , s'il re venoit à gré de me les dire.

IV. ZEUXIPPUS. Je le croy certainement ; Moschion , pour ce que tu es naturellement enclin à la philosophie , & ne treuves pas bon

¹ Il faut lire : car les confins , disoit-il , des medecins & des philosophes , sont aussi distincts que ceux (comme l'on dit en

commun proverbe) des Phrygiens & des Mysiens. Voyez les Observations.

² Et de plus il avoit....

ET PRECEPTES DE SANTÉ. 7

qu'un philosophe n'aime la medecine , te semblant estrange qu'il estime luy estre plus convenable qu'on le voye estudiant en la geometrie , en la dialectique , ou en la musique , que d'enquerir & d'apprendre ,

Ce qu'il y a de bien ou mal chez luy :

c'est à dire , dedans son corps. Et toutefois vous voiez ordinairement , qu'il y a plus grand nombre de spectateurs aux theatres , là où lon distribue quelque piece d'argent à ceux qui s'y assemblent pour voir l'esbattement des jeux , ainsi que lon fait à Athenes ¹ , qu'il n'y en a aux autres : & ² la medecine est une des sciences liberales , en laquelle il n'y a pas moins de beauté , de subtilité , & de plaisir , qu'en autre quelle qu'elle soit : mais outre cela , encore paye elle à ceux qui l'aiment une grande distribution pour leur salaire , qui est la conservation de leur vie , & de leur fanté ³ : pourtant ne fault il pas accuser les philosophes qui discourent des choses saines , & mal saines , d'avoir oultre passé leurs confins ,

¹ Périclès , dans la vue de se concilier l'esprit du peuple , donna une loi qui autorisoit chaque citoyen d'Athènes présent aux délibérations sur des affaires d'état , ou même aux jeux & aux spectacles , de se faire payer par le trésor public un modique droit

de présence. Voyez Plutarque , T. II. des Vies , dans celle de Périclès , ch. 16 , p. 195 & 196. Voyez aussi l'ouvrage Anglois de Montagu , of the rise and fall of ancient Republicks , p. 136.

² Lisez : or la . . .

³ Voyez les Observations.

8 L E S R E G L E S

ains plus tost les faudroit il blasmer , s'ils ne levoient & ostoient entierement ces bornes , pour labourer comme en un champ commun avec les medecins , à la contemplation des choses belles & honestes , enquerans par leurs discours ce qui est ensemble , & plaissant à entendre , & neceffaire à sçavoir.

V. MOSCHION. Mais laissons là le medecin Glaucus , je te prie Zeuxippus , qui pour sa gravité veult qu'on l'estime accomply de tout poinct, sans avoir aucun besoin de la philosophie, & me raconte tous les propos que vous eustes , mesinement ceux là les premiers , s'il te plaist , que tu avois dit en jouant , & non pas trop à certes ¹ , que Glaucus alloit reprenant.

VI. ZEUXIPPUS. Je le veux bien. Ce nostre amy² doncques disoit avoir ouy dire à quelqu'un, que avoir tousjours les mains chaudes , & ne les laisser pas refroidir , estoit chose grandement utile à la santé³ : & au contraire, que d'avoir ordinairement les extremitez froides , chassoit la chaleur au dedans du corps, & nous apportoit comme une accoustumance , & une usance à la fievre⁴ : mais que la tourner au dehors , &

¹ Par maniere d'amusement...

fut interrompu par Glaucus.

² Zeuxippus rapporte ici la conversation qu'il avoit la veille avec un de ses amis , lorsqu'il

³ Voyez les Observations.

⁴ *Ibid.*

ET PRECEPTES DE SANTÉ. 9

tirer avec la chaleur la matiere d'icelle , & la distribuer egalement par tout le corps , estoit chose saine , comme nous voyons qu'en besongnant des mains , & en faisant quelque ouvrage , le mouvement nous y fait venir & y maintient la chaleur : mais si nous n'avons de telle besongne à faire , qu'il ^r ne fault pas pourtant recevoir la foideur aux extremitez du corps : voylà l'un des poincts dont il se rioit & mocquoit.

VII. Le second fut , à mon advis² , touchant les viandes³ que lon donne aux malades , qu'il conseilloit qu'en santé mesme on en goustast un petit par intervalle de temps , pour s'y accoustumer , à fin que lon ne les eust point en horreur , comme font les petits enfans , & que lon ne haïst point celle maniere de vivre , ains que lon là se rendist peu à peu familiere , à fin que quand il adviendrait que lon seroit malade , on n'eust pas à contrecœur ces viandes là , comme si c'estoyent drogues medicinales , & que nous ne nous faschissions point de manger quelquefois d'une seule viande simple , sans faulx ne rosty⁴ : à ceste cause vouloit il que lon ne trouvast point estrange , de venir quel-

¹ Il disoit qu'il. . .

² Autant qu'il m'en souvient..

³ Grec : touchant les alimens
quel'on... Voyez les Observations.

⁴ Grec : & que nous ne nous
fâchissions point de manger des
mets simples , sans assaisonne-
ment & sans haut-goût.

quefois à la table sans s'être premièrement baigné ou estuvé, ny de boire de l'eau quand il y auroit du vin, ny de boire chaud en esté, quand bien il y auroit de la neige, prouveu que lon ne feist point ces abstinences là par ambitieuse ostentation de vaine gloire, & pour s'en vanter ¹ après, ains à part, sans en mot dire, & pour accoustumer peu à peu nostre appetit à obeir facilement à la raison, & à ce qui est utile, en ostant de loing à nostre ame ceste mignardise delicate, de se plaindre trop ès maladies, & regretter les grands plaisirs, & agreables voluptez, qu'elle fouloit avoir au lieu de la basse & estroite regle de vivre, à laquelle elle se voit reduitte. « Car il ne fut jamais mal » dit, Choisy la vie la meilleure qui soit, & » l'accoustumance te la rendra plaisante ² » : ce qui à l'esprouve se trouvera utile en toutes choses, mais principalement quant aux traitemens de la personne ³, en s'accoustumant à

¹ Tous les jours on en voit se couvrir de ridicule par une sorte vanité, qui n'est, dit Théophraste, qu'une passion inquiète de se faire valoir par les plus petites choses, ou de chercher dans les sujets les plus frivoles, du nom & de la distinction.

² M. l'abbé Ricard traduit ainsi cette maxime : Choisissez le meilleur genre de vie, *agréable*

ou non, & l'habitude vous le rendra doux. Ces mots, *agréable* ou non, ajoutés au texte, sont un développement nécessaire à la pensée de Plutarque, comme le remarque très bien ce nouveau traducteur des Morales de Plutarque, T. II, p. 92.

³ Lisez : mais principalement quant aux différens régimes...

ET PRECEPTES DE SANTÉ. 11

ceux qui sont les plus salubres , on les rend plus familiers , plus amis , & plus cogneuz à nostre nature , se ramenant en la memoire , ce que sont & que disent les autres en leurs maladies , comment ils se courroucent , & se tourmentent quand on leur presente à boire de l'eau chaude , ou quelque chaudéau ¹ à humer , ou du pain sec , comment ils appellent cela fascheuse & mauplaisante viande , & fascheux & importuns ceux qui les veulent contraindre d'en prendre. Il y en a eu plusieurs que le baing a fait mourir , qui n'avoient pas grand mal du commencement , sinon qu'ils ne pouvoient boire ny manger que premierement ils ne se fussent baignez , & lavez en l'estuve : entre lesquels a esté l'empereur Titus , ainsi que tesmoignent ceux qui le panserent en sa maladie ².

VIII. Il fut dit aussi , que tousjours les plus

¹ Espece de bouillon chaud différemment apprêté : on en donnoit aux nouvelles accouchées fait avec du lait bouilli , du sucre , des jaunes d'œufs & de la canelle.

² Voyez sur la mort de cet empereur , l'Append. Chronol. dans la nouv. édit. in-4° de Tacite , T. IV, p. 449 & 450. On y lira qu'à la vérité la santé de Tite affoiblie par un trop fréquent

usage des bains , déperissoit à vue d'œil ; & que touché de la triste condition du genre humain , ou même de la sienne en particulier , on le vit répandre des larmes abondantes la dernière fois qu'il parut au spectacle : mais le cruel Domitien , jaloux de régner , augmenta le mal , sous prétexte de le soulager ; il fit mettre & abandonner Tite dans un bain rempli de neige.

simples viandes, & qui coustent le moins, sont les plus salubres au corps, & que sur tout il se falloit bien donner garde de repletion¹, d'yvrongnerie, & de volupté, mesmement quand on sent approcher une feste, où lon a accoustumé de faire grand'chere, ou bien que lon doit faire un banquet à ses amis, ou que lon attend quelque festin de roy, ou de prince, là où on est contrainct de boire d'autant à son tour, que lon ne l'ose refuser, à fin que lors que lon est encore en beau temps & ferein, on prepare son corps de bonne heure, pour le rendre plus gaillard, & plus dispos contre le vent & la tempeste qui le menasse² : car il est bien difficile en telles assemblées & festes de seigneurs & d'amis, de se maintenir en une mediocrité, & accoustumée sobriété, que lon ne soit trouvé fascheux, malplaisant & ennuyeux à toute la compagnie.

IX. A fin doncques que lon ne mette point feu sur feu³, repletion sur repletion, & vin sur vin, il seroit bon d'imiter & ensuyvre à

¹ Voyez les Observations.

² Vitellius bien loin de suivre un conseil aussi sage, ne consultant au contraire que son goût pour toutes sortes d'excès, se faisoit inviter chez plusieurs personnes, quoique régulièrement

il prit chaque jour chez lui ses trois ou quatre repas. Il suffisoit à tous par l'habitude & la facilité qu'il avoit de vomir. *Sueton. in Vitell.* XIII.

³ Le grec ajoute : suivant le proverbe.

bon esciant le tour que jadis le roy Philippus feit par jeu , qui fut tel : Il y eut quelqu'un qui le convia , comme il estoit par les champs , de venir soupper chez luy , pensant qu'il y deust venir avec petite compagnie : mais le voiant venir avec une grande suite , sçachant qu'il avoit fait apprestre pour peu de gens , il en estoit tout troublé : dequoy Philippus s'estant apperceu , envoya sous-main dire à tous ceux qu'il avoit amenez , qu'ilz gardassent lieu à la tourte : eulx le croyans , & l'attendans tousjours , espargnerent les viandes qui leur furent présentées , de maniere qu'elles suffirent largement à toute la compagnie. Ainsi se fault il devant preparer , quand on se doit trouver à ces assemblées là , où il fault par force boire d'autant à tour de rolle , & garder lieu en nostre corps & pour viande & pour pastisserie , voire & pour yvrongnerie , & y apporter nostre appetit tout frais & bien deliberé.

X. Mais si d'aventure quelques telles contraintes , nous surprennent encore tous pleins & mal disposez , pour avoir ja trop beu & trop mangé : estans quelques seigneurs arrivez soudainement , ou quelques uns de nos amis survenus à l'improuveu , & que nous foyons forcez par honte ¹ , de nous trouver en compagnie d'autres

¹ D'écence.

qui seront bien dispos & preparez à boire : alors se faudra il bien bander & armer contre la mauvaise honte , qui est cause de tant de maux aux hommes , en luy mettant à l'encontre ces vers que dit le roy Creon en une tragedie d'Euripide :

Il me vault miculx maintenant te desplaire ,
Amy passant , que pour te vouloir plaire ,
En me laissant aller trop mollement ,
Me repentir après amèrement ¹.

Car de s'aller jeter en une pleuresie , ou en une phrenesie pour crainte d'estre tenu & réputé lourdault & incivil , c'est faire du lourdault à bon esciant , & de l'homme de mauvais jugement , qui n'a pas la grace ny la parole pour entretenir la compagnie , sans yvrongner & gourmander ² , car le refus mesme , s'il est fait dextrement & de bonne grace , ne fera point moins agreable à la compagnie , que le boire d'autant à tour de rolle. Et si celuy mesme qui fait le festin s'abstient ³ de boire & de manger , encore qu'il soit à la table (comme quand on fait un sacrifice , dont lon ne taste point) entretenant au demourant la compagnie avec un bon visage & une bonne chere , disant tousjours de ⁴ luy mesme quelque mot pour rire , il resjouira

¹ Med. 290.

² Manger avec excès.

³ Grec : & si quelqu'un s'abstient.

⁴ Sur.

& contentera plus la compagnie que celui qui s'enivreroit & gourmanderoit ¹ jusques au crever avec eulx.

XI. Il ² fait mention à ce propos de quelques exemples anciens, comme d'Alexandre le grand entre autres, qui eut honte de refuser Medius l'un de ses capitaines, qui le convia d'aller soupper chez luy, après avoir desjà bien beu ailleurs, & qui le remeit à boire, encore mieulx que devant, dont il mourut ³ : & de nostre temps un puissant luiſteur nommé Rigulus, que l'empereur Titus un jour de bon matin envoya querir pour se baigner & estuver avec luy, il y vint, & après s'estre lavé beut un coup tel, que l'apoplexie, le surprit incontinent, de maniere qu'il en tomba mort soudainement ⁴.

¹ Mangeroit.

² Grec : ce même ani...
Voyez la note, ch. 6.

³ On lit dans Athénée, X, 9, que le vase qu'Alexandre entreprit de boire en ce repas, contenoit deux conges, (près de 24 l. pesant) de liqueur. Ce Médius, dont il est ici question, estoit, pour me servir des expressions d'Amyot, comme le maistre & le chef du troupeau de tous les flatteurs qui estoient en la cour d'Alexandre, & c'est lui qui enseignoit qu'on ne devoit point craindre de mordre avec force ca-

lommies : car, encore, disoit-il, « que celui qui aura esté mordu » guarisse de la playe, la cicatrice » pour le moins en demeure ». Morales de Plutarque, T. I, p. 314, Traité de la maniere de distinguer le flatteur d'avec l'amy, ch. XLII.

⁴ Après de tels exemples on conçoit aisément la nécessité de recourir aux bons propos, plutôt que de se charger l'estomach en mangeant ou buvant par une mauvaise honte qui exerce son cruel empire, sur-tout dans les tables de province : c'est pour cela

XII. Nostre medecin Glaucus se mocquoit de tous ces propos là, les appellant discours de maîtres d'eschole : ne se souciant pas gueres au demourant d'en ouïr plus avant, ny nous aussi n'ayans pas grande envie de luy en dire davantage, pource qu'il ne s'arrestoit pas à considerer plus avant un chascun d'iceulx.

XIII. Mais au demourant Socrates, qui le premier nous a defendu de manger des viandes qui nous convient à manger, encore que nous n'ayons point de faim, ny de boire breuvages qui nous facent boire, encore que nous n'ayons point de soif, ne nous defendoit pas simplement d'en user, ains nous enseignoit d'en user seulement lors que nous en aurions besoing, en joignant la volupté d'icelles avec la necessité¹, comme

que M. de S. Evremond, suivant le conseil de Plutarque, mandoit au comte d'Olonne, exilé de la cour : « Si une nécessité indispensable vous fait dîner avec quelques uns de vos voisins, que leur argent ou leur adresse aura sauvé de l'arriere-ban, louez le lievre, le cerf, le chevreuil, le sanglier, & n'en mangez point ». Œuvres véritables de S. Evremond. Londres, 1706, T. III, p. 61.

¹ M. de S. Evremond, *ib.* p. 62 & 63, étend ainsi ce sage

conseil de Socrates, « Que la nature nous invite à boire & à manger par une disposition secreete, qui se fait légèrement sentir, & ne nous y presse pas par le besoin. Où il n'y a point d'appétit, la plus saine nourriture est capable de nous nuire, & la plus agréable de nous dégoûter : où il y a de la faim, la nécessité de manger est une espèce de mal qui en cause un autre après le repas, pour avoir fait manger plus qu'il ne faut. L'appétit donne de l'exercice à notre chaleur na-

font

ET PRÉCEPTES DE SANTÉ. 17

font ceux qui emploient les deniers publiques, qui paravant se fouloient despendre à faire des jeux, à la soude¹ & entretenement des gens de guerre : car le doulx, tant comme il est partie du nourrissant, est fort propre & amy familier à la nature, & fault pendant que lon a encore faim, jouir & user des aliments necessaires, comme plaisans, non pas se provoquer & susciter à part de nouveaux appetits extraordinaires, après que lon a rassasié les communs & ordinaires. Car ainsi comme à Socrates mesme le danfer estoit un exercice & si le delectoit, aussi celuy à qui une pastisserie ou une confiture² sert pour toute viande & pour soupper entier, elle luy fait moins de mal : mais après que lon a pris ce qui suffit à la nature, & que lon s'est assez remply, il se fault bien donner garde, autant que de chose qui soit, d'estendre encore ses mains à ces friandises là : & si ne fault pas

» turelle dans la digestion : l'avi-
 » dité lui prépare du travail &
 » de la peine. Le moyen de nous
 » tenir toujours dans une dispo-
 » sition agréable, c'est de ne
 » souffrir ni vuide, ni réplétion;
 » afin que la nature n'ait jamais
 » à se remplir avidement de
 » ce qui lui manque, ni à se
 » soulager avec empressement de
 » ce qui la charge ».

¹ Solde.

² Πέμμα καὶ τράχημα; ces deux mots grecs se traduisent en latin par le mot *bellaria*, dessert, tout ce qui entre dans un dessert. Gell. Noct. Att. XIII, 11. Amyot eut mieux traduit s'il eut dit : « Aussi celui à qui le dernier service sert pour toute viande, il lui fait moins de mal ».

en telles choses moins éviter la fortifie & l'ambition, que la friandise ou gourmandise.

XIV. Car ces deux vices nous induisent aussi bien souvent à manger quand nous n'avons point de faim, & à boire quand nous n'avons point de soif, en nous imprimant de bien folles & extravagantes imaginations : Que c'est grande simplesse de ne prendre pas à cœur saoul d'une chose qui est rare & chère, quand on la peut avoir : comme feroit, pour exemple, de la sommade¹ ou des champignons d'Italie², ou de la tourte³ de Samos, ou de la neige en Égypte⁴ : ces imaginations là font un peu de

¹ Voyez le Traité II, du manger chair, ch. 2.

² M. Reiske conclut de cet endroit, que Plutarque a composé ce Traité dans la Grèce, où on faisoit venir des champignons d'Italie, auxquels il eut été ridicule de donner dans l'Italie même, le nom de champignons d'Italie. Il faut lire dans Pline, édit. in-12, L. XXII, 47, tout ce qui regarde le choix des champignons, & la manière de les préparer. A Rome le goût pour les champignons étoit une vraie fureur : « Seul mets, dit Pline, » que nos élégantes se plaisent à » préparer de leurs mains, elles » le dévorent des yeux, & n'en » approchent qu'avec couteaux

» ambrés, vaisseaux d'argent ».

³ Πλακῦντος, gâteau. Les anciens faisoient très grand cas de la pâtisserie. On disoit du temps de S. Jérôme, *non sunt suaves epulae, quæ non placentam redolent*. « Nul bon repas sans gâteau ».

⁴ D'après M. Savary, dans son excellent ouvrage sur l'Égypte, le thermomètre ne varie que depuis neuf degrés au-dessus du terme de la congélation, jusqu'à 24, à Damiette, & jusqu'à 36, au grand Caire. Lettres sur l'Égypte, p. 321. On ne pouvoit donc s'y procurer que de la neige artificielle. « O étonnante singularité ! devons-nous dire avec Pline, l'eau n'a pas son prix,

ET PRECEPTES DE SANTÉ. 19

vaine gloire , qui nous tire par le nez bien souvent , comme une odeur de cuyfine , à defirer ufer de telles chofes , & contraindre le corps , qui ne les demande pas , d'y participer , feule-ment pource qu'elles font rares & fort renom- mées , à fin qu'ils en puiffent faire leurs contes à d'autres , & en eftre par eulx reputez bien- heureux , d'avoir eu jouiffance de chofes fi fingulieres , fi cheres & fi difficiles à recouvrer. Pareille affection ont ils envers les femmes de grand renom , & de grande reputation , car quand ils font couchez auprès de leurs efpoufes , qui feront belles bien fouvent , & qui leur porteront grande amitié , ils ne bougeront : mais s'ils fe treuvent avec une telle courtifane comme eftoyent Phryné ou Laïs , aufquelles ils auront payé de bon argent pour coucher avec elles , encore qu'ils ne foient pas bien difpofez de leurs perfonnes , ou autrement lasches à tel mestier , ils feront neantmoins tout ce qu'ils pourront pour exciter leur luxure à ceste volupté , par une vaine gloire : tellement que Phryné mefme eftant desja vieille & paffée difoit , qu'elle vendoit plus cherement fa lie pour la reputation.

» l'argent met de la différence	» fléau des montagnes contribue
» entre les élémens eux-mêmes.	» à leurs plaifirs fenfuels ». Hift.
» Ceux-ci boivent de la neige ,	Natur. XIX , 19. Voyez les
» ceux-là de la glace , & le	Observations.

XV. C'est une grande chose & digne d'admiration ¹, que si nous recevons en nostre corps autant de voluptez que sa nature en peut porter, ou qu'elle en a de besoing, ou qui plus est, si pour diverses occupations nous résistons à ses appetits, & le remettons à une autre fois, & qu'à toute peine nous luy obtemperions en ses necessitez, ou comme dit Platon, qu'à fine force après qu'il nous a bien espoinçonnez & gehennez, nous luy cedons, nous n'en souffrons point pour tout cela aucune perte ny dommage ² : &, au contraire, si ès cupiditez qui descendent de l'ame au corps, nous nous laissons aller tant qu'elles nous forcent de servir, & de

¹ Tout ce chapitre est le commentaire d'un des plus utiles préceptes de l'Hygiène, celui de ne jamais prévenir le be-

soin en rien.

² Voici comme Voltaire développe cette pensée de Plutarque, dans ces beaux vers :

« Le ciel nous fit un cœur, il lui faut des desirs :

» Stoïques abusés,

» Vous voulez changer l'homme & vous le détruisez.

» Usez, n'abusez point, le sage ainsi l'ordonne,

» Je suis également Epictète & Pétrone.

» L'abstinence ou l'excès ne fit jamais d'heureux.

» Je ne conclus donc pas orateur d'angereux,

» Qu'il faut lâcher la bride aux passions humaines,

» De ce courfier fougueux je veux tenir les rênes.

» Je veux que ce torrent, par un heureux secours,

» Sans inonder nos champs, les abreuve en son cours.

» Vents, épurez les airs & soufflez sans tempêtes,

» Soleil, sans nous brûler, marche & luis sur nos têtes ».

ET PRECEPTES DE SANTÉ. 21

nous emouvoir au gré des passions d'icelle, il est impossible qu'elles ne nous laissent de très grandes & très notables pertes pour bien peu de voluptez, foibles, & peu apparentes, qu'elles nous auront données : ainsi se faut il bien garder de provoquer le corps aux voluptez par les cupiditez de l'ame, pource que le commencement en feroit contre la nature. Car tout ainsi comme le chattouillement des aixelles apporte à l'ame un rire qui n'est point proprement doux ny gracieux, ains fascheux & ressemblant plus proprement à une convulsion & un esvanouissement : aussi les voluptez que le corps pinse & aiguillonné par l'ame reçoit, sont toutes violentes, forcées, turbulentes & hors de la nature.

XVI. Toutes quantesfois doncques qu'il se presentera occasion de jouir de quelques telles voluptez rares ou renommées, il fera meilleur faire gloire de s'en abstenir que non pas d'en jouir, reduisans en memoire ce que souloit dire Simonides, qu'il ne s'estoit jamais repenty de s'estre teu : mais d'avoir parlé, souvent : aussi jamais nous ne nous sommes repentis d'avoir rejetté quelque viande, ny d'avoir beu de l'eau au lieu de bon vin de Falerne. Parquoy non seulement il ne faut jamais forcer la nature, mais si d'aventure quelquefois on nous sert

de telles friandises qu'elle appete, il ne faut souvent divertir¹ nostre appetit, & le ramener à l'usage des choses simples & ordinaires pour l'y accoustumer & exercer.

Si violer en rien se peut la loy

Honestement, c'est pour se faire roy²,

ce dit le Thebain Etheocles, & dit mal : mais nous pourrions dire mieux, & plus veritablement s'il faut estre ambitieux en telles choses que cela, il est très honeste de se contenir pour sa santé entretenir : toutefois il y en a qui par espargne mechanique, & par chicheté refrenent bien leurs cupiditez quand ils sont chez eux, mais s'il advient qu'ils soient conviez chez autrui, il se gorgent & se remplissent jusques au crever de ces viandes exquisés & cheres, ne plus ne moins que lon fait à la guerre, quand on va fourrager, tant que lon peut, sur les terres de l'ennemy : & puis ils sortent de là maldisposez, rapportans de leur cupidité insatiable une belle provision pour le lendemain, c'est une crudité d'estomac.

XVII. Or le philosophe Crates³, estimant

¹ Détourner.

² Eurip. Phénic. v. 526.

³ Voyez T. II, des Morales de Plutarque, p. 202, la note qui fixe l'époque où ce philosophe

florissoit à Athènes. Voici le célèbre journal qu'il nous a laissé, & qu'on trouve dans sa vie par Diogène Laërce.

Donnez à votre cuisinier dix

que les guerres civiles & les tyrannies se suscitoient dedans les villes , autant pour la superfluité & pour les delices , que pour autre cause qui soit , souloit dire en jouant selon sa coutume , « Garde toy de nous jetter en sedition » civile , en augmentant le plat devant la lentille » : c'est à dire , en faisant despenſe plus grande que ne porte ton revenu : mais un chascun se doit commander à soy mesme , N'augmente pas le plat devant la lentille , n'y ne passe point par dessus le cresson & l'olive ; jusques aux tourtes & aux delicieux poissons ; & ne jette point ton corps puis après en choliques , & en flux de ventre pour avoir trop mangé : car les viandes simples & ordinaires contiennent l'appetit dedans les bornes & la mesure de nature , mais les artifices des cuyſiniers & des pastiffiers , avec leurs friandises de faulſes & de saupiquets , ainsi comme dit le poëte comique , avancent & mettent tousjours plus avant les limites de la volupté , & oultre-passent l'utilité , & ne ſçay comment , veu que nous detestons si fort , & avons en abomination si grande , les femmes qui donnent des breuvages d'amour , & com-

mines , (772 liv. de notre mon- noye) : au médecin une drachme , (16 ſ.) : à un flatteur cinq ta- lens , (près de mille louis) :	de la fumée à un magistrat : un talent (4,668 liv.) à une cour- tiffanne ; & trois oboles (près de 7 ſ. 6 d.) , à un philosophe.
---	---

posent des charmes pour appliquer à leurs maris , nous abandonnons ainsi à des mercenaires , ou à des esclaves , nos viandes à empoisonner par maniere de dire , & à enforceller : & bien que le mot que souloit dire le philosophe Arcefilaus¹ contre les paillards & luxurieux soit un peu trop brusque & trop aigre , qu'il ne peut chaloir de quel costé on le seoit , pource qu'il y a autant de mal à l'un qu'à l'autre , si ne vient il pas mal à propos pour le subject que nous traittons : car à la verité , quelle difference y a il de manger des herbes chaudes , que lon appelle Satyrion , pour se provoquer & semondre à la luxure , & irriter le sentiment par odeur & par faulces ? comme les galleux , qui ne demandent autre chose , sinon qu'on leur frotte & qu'on leur galle tousjours leur rongne.

XVIII. Mais à l'aventure vaudra il mieux se reserver à un autre lieu pour parler contre les voluptez deshonestes , en montrant combien la continence de soy mesme est honeste & venerable : car le propos qui se presente maintenant , est pour defendre plusieurs grandes voluptez honestes , par ce que les maladies ne

¹ Arcéfilas de Pitan , philosophe & chef de la moyenne ou seconde Académie , naquit vers la cent trente-quatrième olympiade : un certain Aristochius

stoïcien , l'appelloit corrupteur de jeunesse , impudique , éloquent & téméraire. Diog. Laër. in *Arcefil.*

ET PRECEPTES DE SANTÉ. 25

nous ostent pas tant d'actions, tant d'esperances, tant de voyages, ny tant de passetemps, comme elles nous empeschent & font perdre de voluptez : pourtant aussi peu est il expedient à ceux qui aiment les voluptez, qu'à gens du monde, de mespriser leur santé ¹ : car il y en a plusieurs à qui les maladies n'ostent point les moyens de philosopher ², ny d'estre grands capitaines ³, ny de gouverner les royaumes : mais les voluptez & jouissances corporelles pour la plus part ne peuvent pas seulement naistre en maladie, ou si elles y naissent, elles apportent bien peu de la delectation qui leur est propre & naturelle :

¹ Lisez : c'est pourquoi il ne convient nullement à ceux qui aiment les voluptés, de mépriser leur santé. Voyez les Observations.

² Voyez dans les Observations une lettre de Pline le jeune, qui sert merveilleusement de commentaire à ce passage.

³ M. de la Bruyere, ch. XII, vers la fin, nous trace le portrait du fameux prince d'Orange, que la foiblesse de son physique n'empêcha pas d'être un des plus grands capitaines du dernier siècle. « Vous avez sur-tout, dit

» terre du moindre souffle : il
 » fait néanmoins plus de bruit
 » que quatre autres, & met tout
 » en combustion : il vient de
 » pêcher en eau trouble une isle
 » toute entière.... En un mot, il
 » étoit né sujet, & il ne l'est
 » plus ; au contraire, il est le
 » maître... Mais qu'entends-jé ?
 » de certains personnages qui ont
 » des couronnes, je ne dis pas
 » des comtes ou des marquis
 » dont la terre fourmille, mais
 » des princes & des souve-
 » rains : ils viennent trouver
 » cet homme dès qu'il a sifflé,
 » ils se découvrent dès son an-
 » ti-chambre, & ils ne parlent
 » que quand on les interroge ».

& ce peu encore non pur & net , ains mélé de mixtion estrangere , & comme desguisé & cicatricé , ne plus ne moins qu'en une tourmente & tempeste : car le plaisir de Venus n'est point bien à propos quand on est trop plein de viande & de vin , mais plus tost quand le corps est en une ferenité & tranquillité grande , pource que Venus se doit terminer en volupté , si fait bien le boire & le manger : mais la santé est aux voluptez , comme leur beau temps , qui leur donne feure & plaifante naissance , ne plus ne moins que le calme de l'hyver à la couvée des oyseaux de mer , que lon appelle halcyons , qui esclofent leurs œufs tousjours en beau temps , au milieu de l'hyver. On louë à bon droit Prodicus , d'avoir gentilement dit , que le feu est la meilleure faulse qui soit : mais on pourroit aussi très veritablement dire , que la santé est une divine faulse & très plaifante : car les viandes pour delicates qu'elles soient , bouillies ou rosties , ou cuittes au four , n'apportent aucune volupté ne plaisir à ceux qui sont malades ou yvres , ou qui ont envie de vomir , là où un pur & net appetit rend toute viande agreable & plaifante , voire ravissable , comme dit Homere , à un corps sain & convenable ¹.

¹ « C'est un grand secret de | » gréable & l'utile. Pour ce grand
 » pouvoir concilier à table l'a- | » secret , néanmoins , il ne faut

ET PRÉCEPTES DE SANTÉ. 27

XIX. Mais comme Demades l'orateur¹, voyant les Atheniens desirieux des armes & de la guerre hors de propos, leur disoit que jamais ils ne traittoient de la paix sinon en robes noires, après qu'ils y avoient perdu de leurs parens & amis : aussi ne nous souvenons nous jamais de vivre sobrement & simplement, sinon parmy des cauterés, des unguents, & des cataplasmes : & quand nous y sommes, alors nous condamnons bien fort nos fautes, quand il nous souvient de ce que nous avons fait par le passé : mais encore accusons nous tantôt l'air, tantôt la contrée qui n'est pas saine, ou l'estre hors de son pays naturel, & jamais n'en voulons accuser nostre intemperance, & nos appetits desordonnez : & comme

» qu'être sobre & délicat : &
 » que ne doit-on pas faire, pour
 » apprendre à manger délicieu-
 » sement aux heures du repas ;
 » ce qui tient l'esprit & le corps
 » dans une bonne disposition
 » pour toutes les autres ? On
 » peut être sobre sans être déli-
 » cat, mais on ne peut jamais
 » être délicat sans être sobre.
 » Heureux qui a ces deux quali-
 » tés ensemble ! il ne sépare point
 » son régime d'avec son plaisir ».

S. Evrem. *ib.* p. 59.

¹ Célèbre orateur Athénien, contemporain de Démosthène. Antipater se vantoit d'avoir deux

amis à Athènes, Phocion & Demades, il disoit qu'il ne pouvoit faire accepter aucun présent au premier, & qu'il n'en avoit jamais assez pour satisfaire les desirs insatiables de l'autre : ce Demades, l'homme le plus éloquent de son siècle, menoit une vie fort dissolue, & c'est de luy, quand il fut devenu vieux, qu'Antipater disoit : « qu'il n'en » estoit demouré, non plus que » d'une hostie immolée, que la » langue & le ventre ». Voyez Plutarch. Vies de Phocion & de Démosth. & Cicéron, *de claris oratoribus*.

le roy Lyſimachus ¹ dedans le païs des Getes ² ſe trouvant contrainct & forcé de la ſoiſ , à ſe rendre priſonnier luy & ſon armée entre les mains de ſon ennemy , après avoir beu de l'eau freſche dit , « O dieux, combien de felicité j'ay » perdu pour un ſi court plaſir » ! auſſi pourrions nous rapporter & accommoder cela à nous meſmes , en noz maladies , comment pour avoir beu de l'eau froide , ou pour avoir eſté aux eſtuves importunément , ou pour avoir beu d'autant , combien de voluptez nous avons gaſtrées , combien de bonnes actions , & combien d'honeſtes paſſetemps nous avons perdus : car le remors de tels penſemens ³ touche juſques au vif la memoire , de ſorte que la cicatrice en demeure encore après que lon eſt reſtitué en fanté : ce qui fait que nous ſommes puis après plus retenus en noſtre maniere de vivre , par ce que un corps qui ſera bien ſain ne produira gueres jamais de trop vehementes cupiditez , & appetits deſordonnez malaiſez à domter , ou à y reſiſter ⁴ , ains leur faut faire reſte quand

¹ Un des ſucceſſeurs d'Alexandre. Voyez T. II des Morales , p. 84 , dans la note.

² Peuples de la Theſſalie. Géograph. ancien. de Danyille , in-fol. p. 80.

³ Penſées.

⁴ « Un corps ſain ne produit » guère de trop véhémentes cupidités ». Obſervation juſte & qui confirme l'idée que Galien nous donne d'un tempérament parfait : « Un homme , dit-il , » qui auroit exactement un tem-

ils se remuent , & qu'ils regibbent pour jouir des plaisirs dont ils ont en envie : car tels appetits se plaignent legerement , & cryent pour peu de chose , comme font les enfans mignards , & puis ils s'appaissent quand la table est ostée , & ne se plaignent point qu'on leur ait fait tort , ains au contraire sont purs & nets , & gaillards , non pas pesans , & baillans pour avoir l'estomac chargé , jusques au lendemain ¹ : comme lon escript , que le capitaine Timotheus ayant un

» pérament qui convient au
» genre humain , ne seroit ni
» trop grand , ni trop petit ; il
» ne seroit ni trop gros , ni trop
» grêle ; on ne sentiroit point ,
» en le touchant , trop de dureté
» dans ses muscles : on n'y sen-
» tiroit point trop de mollesse ;
» une fraîcheur douce & humide
» occuperoit l'habitude de son
» corps : son esprit ne seroit ni
» téméraire ni timide ; il tien-
» droit un juste milieu entre la
» précipitation & la lenteur , la
» compassion & la justice : il ai-
» meroit ses amis , seroit pru-
» dent , mangeroit & boiroit
» modérément ; son teint vif &
» animé répondroit à l'habitude
» de son corps ; il dormiroit bien ,
» & veilleroit avec activité ». Ga-
lien , *de temperament*. IV , 1 ,
cité par M. Lorry, *Usage des Ali-*
mens, T. II , p. 96 & 97.

¹ Voilà donc la regle sûre pour
juger si l'on n'a point trop chargé
son estomach : *c'est d'être* , au
fortir d'un repas , *purs , nets &*
gaillards , non pas pesans & bail-
lans. « Comme il est essentiel ,
» dit M. Lorry , d'exécuter toutes
» nos fonctions avec *alacrité* &
» sans les sentir , la peine & le
» sentiment d'une fonction qui
» commence à s'exécuter , est une
» marque certaine qu'on s'é-
» loigne plus ou moins de l'état
» naturel , selon que ce senti-
» ment est plus ou moins vif.
» Si donc on commence à sentir
» son estomach en digérant , &
» à perdre , après avoir mangé ,
» cette vivacité qui fait le carac-
» tère de la sobriété , nous pou-
» vons assurer que l'estomach est
» trop chargé ». *Usage des Ali-*
mens, T. I , p. 212 , 213.

jour foupé en l'Academie , chez Platon , un soupper simple & fobre , dit , « Ceux qui soup- » pent chez Platon s'en treuvent bien jufques » au lendemain ». Auffi escrit on qu'Alexandre renvoyant les cuifiniers que la royne Ada luy envoyoit , dit , qu'il en menoit tousjours quant & luy de meilleurs : « pour le difner , le lever » matin & cheminer avant jour : & pour le » soupper , le peu manger à difner ».

XX. Je fçay bien que les hommes prennent auffi bien quelque fois la fievre pour avoir trop travaillé , ou s'estre efchauffez , ou bien pour s'estre refroidis. Mais comme les odeurs des fleurs font foibles & debiles à par elles , là où eftans meflées avec de l'huile , elles prennent¹ force & vigueur : auffi la repletion d'humeurs donne , par maniere de dire , corps & fubftance aux² caufes & occafions exterieurs des maladies , & fans la quantité grande d'humeurs fuperflues , il n'y a danger , pour ce que toutes telles indispositions fe diffipent & fe diffolvent facilement quand un fang fubtil & un efprit pur & net reçoit ces autres excessifs mouvemens : mais

¹ Grec : *τοχυσι* , elles conservent.... C'est le propre des corps gras d'engainer , pour ainfi dire , & d'envelopper les efprits subtils de tous les corps odorans ,

& d'en empêcher l'évaporation.

² A ces caufes.... « Qui font » d'avoir trop travaillé , ou s'estre » efchauffé , ou bien pour s'estre » refroidi ».

où il y a repletion grande de toutes superfluités, comme une fange profonde remuée, alors il en sort¹ plusieurs malings accidens, dangereux & difficiles à curer. Pourtant² ne faut il pas faire comme les patrons & maîtres des navires, qui ne se peuvent jamais saouler de fourrer dedans leurs vaisseaux, & leur semble qu'ils n'ont jamais trop de charge, & puis ils ne font autre chose que vider la sentine, & jeter l'eau de la mer que entre dedans : aussi après que nous avons bien emply & chargé nostre corps, le purger puis laver avec medecines & clysteres : ains le faut tousjours contre-garder net, dispos & leger, à fin que si d'aventure il vient à estre, d'ailleurs appesanty & chargé, il revienne tousjours au dessus, ainsi comme fait le liege sur la mer.

XXI. Mais principalement faut il prendre garde aux precedentes indispositions & messagers des maladies, pource qu'elles ne viennent pas toutes sans mot dire, ainsi que dit Hesiodé,

Car Jupiter leur a osté la voix :

ains la plus part ont des avant-coureurs, trompettes & denonciateurs, comme des cruditez d'estomac, des pesanteurs de toute la personne, suyvnt ce qu'escriit Hippocrates, « Les pesan-

¹ Sort.

| ² Par conséquent.

» teurs & lassitudes qui viennent d'elles mesmes ;
 » prognostiquent & signifient des maladies ¹ » :
 & pour ce que les esprits , à mon advis , qui
 doivent aller aux nerfs sont estoupez & exclus
 par la repletion grande d'humeurs. Mais com-
 bien que le corps , par maniere de dire , luy
 mesme tende au contraire ² , & nous tire au list
 & au repos : les uns neanmoins par gourmandise
 ou par appetit desordonné des voluptez se vont
 jeter dedans des baings & des estuves , & se
 hastent d'aller aux festins , & aux compagnies
 où lon boit d'autant , comme s'ils faisoient pro-
 vision de vivres attendans un siege de ville , &
 s'ils avoient peur que la fievre les surprist ,
 qu'ils n'eussent premierement bien souppé. Les
 autres un peu plus honestes ne se prennent pas
 par là , mais ayans honte fort sottement de
 confesser qu'ils ont trop beu ou trop mangé ,
 & qu'ils sentent quelque crudité & indigestion
 en leur estomac , & de demourer tout un jour
 à requoy en robe de chambre , pendant que
 les autres vont jouer à la paume & autres tels
 exercices de la personne qui les y convient , ils
 s'y en vont , & se mettent en pourpoint ou tous
 nuds , comme les autres , & font tout ne plus
 ne moins que ceux qui sont bien 'sains : mais

¹ Sect. II , Aphorism. II. | ² Au contraire , n'est pas dans le grec.
 foible

la plus part subjects à leur plaisir & desordonnez, se laissent persuader & poulser à se lever hardiment, & aller faire comme de coustume par une vaine esperance qu'ils ont fortifiée d'un commun proverbe, « (qu'il faut prendre du » poil de la beste qui les a mordus *) & chasser » le vin par le vin, refoudre l'yvrongnerie par » l'yvrongnerie ».

XXII. Mais à l'encontre de telle esperance il faut opposer la crainte reservée de Caton, lequel disoit que telle retenue fait les choses grandes petites, & les petites elle les reduit du tout à neant : & qu'il vaut mieux endurer la faute de manger & tenir son corps vuide & en repos, que de soy hazarder en se jettant dedans un baing ou en une table pour soupper : car s'il y a quelque disposition à maladie, il nous nuira de ne nous estre pas gardez : & s'il n'y a rien, il ne nous sçauroit nuire de nous estre reservez & retenus, & par ceste retenue nous en aurons le corps de tant plus net : & l'autre fot, qui craindra de donner à cognoistre à ses domestiques ou à ses amis, qu'il se treuve mal d'avoir trop beu, ou trop mangé, ayant eu honte de confesser aujourd'huy qu'il n'a peu digerer, demain fera contrainct mal gré luy d'advouer un

* Ceci n'est point dans le grec.

flux de ventre , ou la fiebvre , ou des trenchez. Tu reputerois à grande vergongne de confesser que tu eusses faim , mais bien est-ce plus grande honte estre contrainct d'advouer une crudité , une pesanteur venant d'avoir trop mangé , & d'une repletion de corps que lon entraine encore dedans un bain , comme un vieux vaisseau demy pourry , & ne tenant point eau¹ que lon tire dedans la mer. Ils font ne plus ne moins que quelques uns de ceux qui voyagent sur la mer , lesquels , estant l'hyver , ont honte de demourer sans rien faire sur le rivage de la mer : mais puis après quand ils ont levé l'ancre , mis la voile au vent , & qu'ils sont un peu eslargis en pleine mer , ils se treuvent très mal , cryans à l'aide , & rendans leur gorge : aussi ceux qui se trouvent en doute de maladie ou en disposition de leurs corps pour y tomber , cuydent² que ce soit lascheté honteuse de se tenir un jour sur ses gardes dedans le lict , & ne venir pas comme de coustume à la table , sont puis après bien plus honteusement couchez par plusieurs nuicts³ à se faire purger & appliquer force cataplasmes , & à flatter les medecins , & les caresser en leur demandant à boire du vin ou de l'eau froide , ayans bien alors le courage si

¹ Et prenant eau.

² Croient.

³ Grec : plusieurs jours.

foible que de faire & dire plusieurs paroles impertinentes, & sentans son cœur failly, pour la peine qu'ils endurent, & la peur qu'ils ont d'avoir encore pis.

XXIII. Et toutefois il seroit bien à propos de ramentevoir ¹ à ceux qui ne se peuvent autrement contenir, & qui se laissent esbranler ou bien emporter du tout à leurs cupiditez, que les voluptez prennent la plus part de ce qu'elles ont de bon du corps mesme. Et comme les Lacedæmoniens après avoir donné à leur cuyfinier du sel & du vinaigre, luy disoient qu'il cherchast le demourant en la beste qui estoit immolée : aussi à un corps que lon veut nourrir, la meilleure faulx qu'on luy sçauroit bailler pour la luy faire trouver bonne, est, que lon luy baille quand il est bien sain, & pur & net : car qu'une viande soit douce ou soit chere, cela est hors du corps de celuy qui la prent, & se juge à par-foy : mais pour estre plaisante, il faut que ce soit eu esgard au corps qui la prent, & pour en recevoir le plaisir, il faut qu'il soit disposé ainsi comme le requiert la nature, autrement en un corps fasché, mal disposé & chargé de vin, toutes faulx perdent toute leur grace & toute leur saison. Pourtant ² ne faut-il pas tant prendre garde si le poisson est frais pesché,

¹ Rappeller.

I ² Par conséquent.

ne si le pain est de pur fourment, si le baing est chaud, ou si la femme est belle, qu'il faut considerer de bien près si nostre corps est point degousté, ayant envie de vomir, gorgé, tout crud & desbauché, autrement nous ferons la mesme faute que feroit un qui après avoir bien beu, voudroit aller en masque baller & jouer en une maison, où lon portoit le deuil pour la mort du maistre d'icelle, qui n'agueres feroit decedé : car au lieu d'y apporter resjouissance & plaisir il feroit plorer & crier ceux de la maison à haults crys : aussi le deduit de l'amour, les viandes exquisés, le baing, & le vin, en un corps mal disposé, & hors du naturel, ne font qu'emouvoir & brouiller la pituite & la cholere à ceux qui ne sont ne bien raffis en la disposition de leurs personnes, ny aussi du tout corrompus ¹, & desbaucher le corps encore plus qu'il ne l'estoit, ne donnant point de plaisir, dont aumoins on doit faire cas, ny de contentement tel que nous l'avions esperé ².

XXIV. Il est bien vray que la diete ³ trop

¹ Lifez : Ni aussi tout-à-fait incommodés, & ne font que desbaucher...

² « Les plaisirs & le régime doivent avoir une espèce de contentement, & une proportion assez juste. Les plaisirs déréglés met-

tent la nature en désordre :
 » une exactitude sèche & triste
 » ternit les esprits, & insensiblement les éteint ». S. Eyremond, T. IV, p. 76.

³ Le régime

ET PRECEPTES DE SANTÉ. 37

exquise & gardée estroittement au doigt & à l'œil , comme lon dit en commun langage , rend non seulement les corps paresseux , & dangereux de tomber en maladies , mais aussi matte toute la guayeté de l'ame , de maniere qu'elle a routes choses pour suspectes , craignant tousjours de s'arrester trop , autant en travail qu'en plaisir , & generalement en route action , n'entreprenant jamais rien asseurement ny gaillement ¹ : là où il faut ² que nous facions de nostre corps comme d'une voile en la mer , ne le resserrant , ny ne le retenant point trop à l'estroit en beau temps , ny aussi le laschant trop dissoluëment & trop negligemment , où il y a occasion de souspeçonner quelque tempeste : car à ceste heure là il le faudra choier , & retirer un petit , pour le rendre puis après plus dispos & leger , comme nous avons dit , & n'attendre pas à ce faire , jusques à ce que nous sentions des cruditez ny des flux de ventre , ny des inflammations , ou refroidissemens & endormies ³ de

¹ « C'est une ennuyeuse maladie que de conserver sa santé » par un trop grand régime ». De la Rochefoucauld. On pourroit ajouter que c'est encore un plus grand ridicule qui a été parfaitement saisi par Molière dans le personnage d'Argan : il lui fait dire, act. II, scen. II, du Malade

imaginaire : « Monsieur Purgon » m'a dit de nie promener le » matin dans ma chambre douze » allées & douze venues ; mais » j'ai oublié à lui demander si » c'est en long ou en large ».

² Tandis qu'il faut.

³ Engourdissemens.

membres : lesquels signes estans comme les messagers & les sergens de la fiebvre qui est desjà à leur porte , à male peine peuvent emouvoir aucuns tant qu'ilz se veulent resserrer & restraindre , lors qu'ils sont jà en l'accès de leur mal , là où il faut de loing prévoir & se tenir sur ses gardes long temps devant la tourmente , quand on sent

Sur un escueil marin en l'air,
Le vent de la bise souffler.

XXV. Car il n'y auroit point de propos de prendre soigneusement garde au crailler des corbeaux , ou au caqueter des poules , & au fouiller des pourceaux remuans des ordures & de vieux haillons , comme dit Democritus , pour en tirer pronostiques de vent & de pluye , & que nous ne sçeussions point observer ny prévoir à certains signes une tempeste prochaine à soudre & à naistre dedans nostre propre corps. Pourtant ne faut-il pas seulement observer le corps au boire , & au manger , & aux exercices de la personne , s'il s'y prent point plus laschement & plus froidement que de coustume , ou au contraire s'il a point plus de faim & plus de soif que d'ordinaire : mais aussi craindre si le dormir n'est point continué tout d'une tire également & doucement , ains qu'il y ait des inégalitez

ET PRÉCEPTES DE SANTÉ. 39

& interruptions : voire jusques aux songes faut-il bien prendre garde ; s'ils sont point estranges & non accoustuméz : car si ce sont imaginations extraordinaires , ils tesmoignent & signifient qu'il y a répletion de grosses humeurs gluantes , & perturbation des esprits au dedans. Quelquefois aussi il advient que les mouvemens de l'ame même nous montrent que le corps est en quelque danger de maladie : car il prend aucunesfois aux hommes des melancholies sans propos , & des frayeurs sans aucune raison apparente , qui leur ostent & estaignent soudainement toute esperance : les uns deviennent aucunesfois prompts à choleres soudaines , chagrins , se fachans de peu de chose , tellement qu'ils pleurent malgré eux , & languissent d'ennuy. C'est quand de mauvaises fumées & vapeurs amères amassées s'élèvent & se vont mêlant , comme dit Platon , parmy les voies de l'ame. Pourtant ¹ faut il que ceux à qui telles choses arrivent , rememorent & considerent en eux mesmes , s'il n'y a point quelque cause spirituelle ² : car s'il n'y en a point , il est

¹ Par conséquent.

² On ne peut trop s'occuper d'observer ses passions & affections particulieres de l'ame , de les régler & d'en arrêter les funestes effets : tous les jours elles

causent les plus affreux ravages dans notre physique.

« Deux freres, laboureurs, se
» prennent de querelle pendant
» le repas. L'ainé reproche mal-
» à-propos à l'autre qu'il est

force que ce soit quelque matiere corporelle qui a besoing d'evacuation ou bien de repression:

XXVI. Aussi est il utile quand on va visiter ses amis malades , s'enquerir diligemment des causes de leurs maladies , non par curiosité ny par ostentation pour en disputer seulement , & faire monstre de son eloquence , en babillant des instances , des incidences , & communitez des maladies ¹ , pour monstre que lon a leu les livres , & que lon entend les termes de la medecine : ains s'enquerant diligemment , & non pas en passant par dessus , de ces choses legeres & communes , s'il estoit plein ou vuide, s'il avoit travaillé , s'il dormoit bien ou mal : & principalement , comment il vivoit , & comment il se gouvernoit , quand il est tombé en fiebvre. Et puis , comme Platon fouloit dire en foy-mesme s'en retournant , après avoir veu les fautes que d'autres commettoient : « Mais suis

» un fainéant avili par la paresse.

» Le cadet sensible à ce procédé,

» quitte la table à la moitié du

» repas , se retire chez lui navré

» de douleur , & meurt sept

» jours après d'une hydrophobie

» très-caractérisée ».

L'amour , la crainte ont également fait périr dans les accès de l'hydrophobie la plus confirmée , des jeunes gens forts ,

qui avoient toujours mené une vie fort réglée. On frémit à la simple lecture de tous ces faits. On les trouve détaillés fort au long dans l'Histoire de la Société Royale de Médecine , année 1783 , seconde partie , sect. 2 , p. 57 , 58 & suiv.

¹ En babillant des causes , circonstances & dépendances des maladies....

ET PRECEPTES DE SANTÉ. 41

» je point moy mesme tel » ? aussi apprendre aux despens d'autrui à prouvoir bien au faict de sa santé, s'en souvenir & se tenir sur ses gardes, à fin de ne tomber aux mesmes inconveniens, & n'estre point contrainct de s'alitter, & la regretter, & louer, quand il n'en est plus temps, la tant precieuse santé¹, ains en voyant un autre attainct de maladie, remarquer bien, & imprimer en son cœur, combien nous doit estre chere la santé, combien il faut estre soigneux de se garder, & retenu à s'espargner.

XXVII. Et si ne fera pas mauvais de comparer puis après sa vie à celle du patient : car s'il advient que nous ayons trop beu, ou trop mangé, ou trop travaillé, & fait quelque autre tel excès, & que pourtant nostre corps ne nous menasse point de maladie prochaine, toutefois si jugerons nous qu'il nous faudra contre-garder, & anticiper le mal qui en pourroit advenir :

¹ Tant precieuse santé : maniere de s'exprimer propre au style d'Amyot, pleine d'énergie | & de vérité. S. Ussans dit fort agréablement :

Sans l'aimable *santé*, mere de l'allégresse
 En vain la fortune caresse ;
Santé passe grandeur, *santé* passe richesse.

Douce *santé*, (dit Marot), de langueur ennemie,
 De jeux, de ris, de tous plaisirs amie,
 Gentil réveil de la force endormie,
 Douce *santé*.

comme ¹ si nous avions fait quelque desordre au plaisir de l'amour; ou autrement trop travaillé, en ² nous reposant & demourant à réquoy, ou après une yvrongnerie & après avoir bien beu d'autant, beuvant ³ de l'eau en recompensé : mais spécialement après avoir mangé beaucoup de viandes pesantes, comme sont chairs, ou bien diverses, en jeunant puis après, & se restraignant, de maniere que lon ne laisse aucune superfluité dedans le corps : car ces choseslà seules d'elles mesmes sont causes de plusieurs maladies; & aux autres causes adjouffent encore matiere & force d'avantage qu'elles n'en avoient ⁴.

XXVIII. Pourtant a il esté sagement dit ⁵ par les anciens, que pour entretenir sa fanté ces trois poincts sont principalement necessaires : « Manger sans se saouler, travailler sans s'es- » pargner, & sa semence conserver ⁶ ». Car l'intemperance de la luxure dissout & affoiblit fort la chaleur naturelle qui fait cuire & digerer la viande que nous prenons, & par consequent est cause qu'il s'engendre beaucoup de superfluitez, & se fait un grand amas de mauvaises humeurs dedans nostre corps.

¹ Par exemple si....

² Il nous faudra contrégarder
& prémunir contre le mal,
en nous reposant,...

³ En beuvant....

⁴ Voyez les Observations.

⁵ Il a donc esté sagement dit...

⁶ Voyez les Observations.

XXIX. Parquoy pour recommencer à parler de rechef d'un chascun de ses poincts , venons premierement à confiderer les exercices qui sont convenables aux hommes de lettres & d'estude : car tout ainſi comme celuy qui dit le premier , qu'il n'eſcrivoit rien touchant les dents à ceux qui habitoient au long de la marine ¹ , leur enseigna ce qu'ils devoient faire en diſant cela ² : auſſi pourroit on dire aux hommes de lettres que lon ne leur eſcrit rien touchant les exercices , pour ce que l'uſage quotidian de la parole prononcée par vive voix , eſt un exercice de merveilleuſe efficace , non ſeulement pour la ſanté , mais auſſi pour la force , non pas telle comme celle que lon fait venir par artifice aux luiſteurs , qui rend le corps charnu , & le cuyr ferme par le dehors , ainſi que un baſtiment que lon a enduit & creſpy exterieurement : mais bien ³ engendrant une diſpoſition robuſte , & une force vigoureuſe aux plus nobles parties , & principaux inſtrumens de noſtre vie au dedans ⁴.

¹ De la mer.

² Grec : leur enseigna l'uſage de l'eau de mer. Voyez les Observations.

³ Lifez : mais bien en engendrant.

⁴ Voici comme Cicéron nous

décrit lui-même les avantages d'une déclamation modérée.
« Mes amis & les médecins
» voyant que j'étois devenu maigre & d'une foibleſſe extrême,
» que mon cou avoit diminué
» en groſſeur & s'étoit fort al-

XXX. Or que les esprits augmentent les forces de nostre corps, les maîtres des exercices le monstrent assez, commandans aux lûcteurs, quand on leur frotte les membres, de résister & poulser contre les frictions en retenant leur halene, à mesure que lon leur manie & que lon leur frotte chaque partie : mais la voix estant un mouvement de l'esprit ¹ fortifie non superficiellement, mais en la propre source dont elle naît, dedans les flancs & les poulmons augmente la chaleur naturelle, subtilise le sang,

» longé, me conseillèrent d'a-
 » bandonner le barreau : mais
 » loin de céder à leurs instances,
 » ma résolution étoit de m'ex-
 » poser plutôt à toutes sortes de
 » risques que de renoncer aux
 » espérances de gloire que j'a-
 » vois fondées sur les exercices
 » de l'éloquence. Je formai néan-
 » moins le dessein de faire le
 » voyage d'Asie, dans la seule
 » vue de m'accoutumer à un
 » autre genre de déclamation ». Cicéron ayant employé deux ans à voyager, pendant lesquels il ne cessa de s'exercer à la déclamation, sous les plus grands maîtres, revint à Rome, « mais
 » si changé, qu'on ne l'auroit
 » pas pris pour le même homme.
 » La véhémence de sa voix & de
 » son action étoit modérée, les
 » excès de son style & de son

» imagination étoient corrigés.
 » Sa poitrine étoit fortifiée, &
 » toute sa construction parfaite-
 » ment confirmée ». Middleton, dans la Vie de Cicéron, T. I, p. 70 & suiv.

¹ Lisez : estant un mouvement de l'air chassé des poulmons... Pour juger parfaitement des effets de la voix sur toute l'habitude de notre corps, il faut lire dans l'Histoire de l'Académie des Sciences, les Observations de M. Dodart, le premier qui ait tenté efficacement, au commencement de ce siècle, de dévoiler la formation de la voix, & la structure de son organe ; il faut lire aussi celles de MM. Ferrein & Hérisant. Hist. 1700, p. 23, & 1706, p. 24, 1741, p. 74, & 1753, p. 158.

nettoye toutes les veines & ouvre toutes les arteres , empeschant qu'il ne s'y face aucun estouppement ou espessissement d'humeurs superflues , comme une lie au fond des vaisseaux qui recoivent , & qui cuysent les viandes dont nous nous nourrissons : au moyen dequoy il est besoing que nous usions fort ordinairement & familierement de cest exercice , en parlant en public , & discourant continuellement : ou bien si d'aventure nous faisons doubte , que nostre corps fust trop debile pour pouvoir supporter tant de travail , au moins en lisant à haulte voix : car ce que la branloire ¹ est au regard de l'exercice du corps , cela mesme en proportion est la lecture au regard du parler , remuant tout doucement & promenant la voix dedans la parole , ne plus ne moins que dedans un coche ou voitture d'autrui : il est vray que le devis

¹ *αἰσθητή* : le docteur Poole, dans sa traduction anglaise de ce Traité, rend ce mot grec par *riding in a coach*, le mouvement d'une voiture. Rien en effet de plus utile, aux malades sur-tout, que le mouvement imprimé aux différentes parties du corps par les secousses d'une voiture : & c'est presque à ce seul exercice que doivent leur santé, la plupart des femmes riches dans les grandes villes où elles se donnent d'ailleurs si peu de mouvement.

*Exterus hic motus quanta ægris commoda præstet
Credere vix fas est, nullo dum membra labore
Molliter admoto succussu agitata moventur.*

Geoffroy. Hygiène, L. IV, v. 295 & suiv.

& la dispute y adjouste davantage la vehemence & l'efforcement, d'autant que l'ame s'y attache quant & le corps bien se fault il donner de garde des clameurs violentes à pleine teste : car ces efforts là , & inegales contentions d'halene , font bien souvent cause de rompre des venes , ou de faire convulsion de nerfs au dedans : puis après que lon a ainsi leu ou parlé , il est bon user quelques frictions unctueuses & chaudes , avant que de s'aller promener , & de tels amollissements du cuyr & de la chair , en touchant & maniant , en la sorte qu'on le peult faire , les entrailles , à fin de departir & espandre egaleement les esprits par tout , jusques aux extremitez du corps¹. La mesure de ces frottements soit jusques à tant que le sentiment les trouvera agreables , & ne s'en offensera point.

XXXI. Qui aura ainsi appaisé le trouble & la tension des esprits au fond de son corps , si d'aventure il s'y treuve quelque superfluité , elle ne luy apportera point de nuyfance : & s'il laisse de se promener à faute de loysir , pour quelque affaire qui luy sera inopineement survenu , ce sera tout un pour cela , car nature aura tousjours eu ce qui luy fait besoing : & pource ne fault il prendre pour couleur & excuse

¹ Voyez les Observations.

de se taire, ny la navigation, quand on est avec plusieurs autres passagers dedans un vaisseau sur la mer, ny le logis quand on est en l'hostellerie, encore que les assistans s'en deussent rire & mocquer, pource que là où il n'est point deshoneste de manger devant tout le monde, là n'est il point aussi deshoneste d'exerciter sa personne : ains plus tost est il deshoneste craindre ou avoir honte de mariniers, mulatiers ou hosteliers, qui se mocqueront, non d'un qui jouera à la paulme tout seul, ou qui escrimerà à son ombre, ains d'un qui parlera, & en parlant enseignera, discourra, ou apprendra par cœur & rememorera quelque bonne chose, pour son exercice.

XXXII. Socrates fouloit dire qu'une petite salette ¹ estoit suffisante pour exercer un qui fait son exercice de la danse ² : mais à celui qui veult exercer sa personne par le moyen de la parole, tout lieu luy est suffisant, soit de bout, soit couché ou assis : seulement nous fault il bien donner garde que nous ne nous efforcions pas de crier à haulte voix, lors que nous nous sentirons pleins de boire & de man-

¹ ἐντάλινος. chambres à sept lits. persuadé qu'un pareil exercice étoit très propre pour conserver la santé. Diog. Laërce, in Socras.

² Socrate s'exerçoit fort souvent à la danse, parce qu'il étoit

ger, ou bien lassé du plaisir de l'amour, ou bien d'autre travail quel qu'il soit comme il advient souvent aux orateurs & maîtres de retorique qui se laissent aller, & s'efforcent de declamer & harenguer, les uns par vaine gloire & ambition de se monstrier, les autres pour le gaing mercenaire, ou pour jalousie à l'encontre de leurs compagnons, comme Niger ¹ l'un de noz amis, lequel faisoit profession d'enseigner la retorique au pais de la Galatie ², ayant un jour avallé une areste de poisson qui luy estoit demourée en la gorge, il survint d'aventure un autre retoricien passant son chemin, qui feit une harengue publiquement. Niger craignant qu'il ne semblaist fuir la lice pour n'ozier se parangonner ³ à luy, se meit luy mesme à declamer, ayant encore l'aresta accrochée dedans sa gorge, de maniere qu'il s'y engendra une grande & douloureuse inflammation : la douleur de laquelle ne pouvant plus endurer, il souffrit qu'on luy feist une profonde incision, & grande ouverture par le dehors, par où l'aresta luy fut

¹ M. Reiske avoue n'avoir pu découvrir quel étoit ce Niger, sophiste & contemporain de Plutarque.

² Province d'Asie, nommée Gallo-Grèce & Galatie, du nom de ces Gaulois qui s'y cantonnèrent 270 ans avant l'Ere Chrétienne.

D'Anville, Géogr. Anc. *in-fol.* p. 105. Voyez au sujet de cette irruption des Gaulois en Asie, la dissertation du nouvel éditeur de Tacite, *in veteres Galorum glorias*, édit. in-12, T. I, p. 367.

³ Se comparer.

bien arrachée , mais la playe en devint si mauvaife , & s'y fait une si grande fluxion d'humeurs , qu'il en mourut tout roide , mais cela à l'aventure sera plus à propos de ramener cy deffous.

XXXIII. Après ¹ l'exercice il fault entrer dedans l'estuve , là où se laver d'eau froide est plus fait en jeune homme qui veut monstrier sa bonne disposition qu'il n'est convenable à la santé : car le bien que tel lavement peut apporter , c'est qu'il semble endurcir le corps , & le rendre moins subject à estre offensé des qualitez de l'air , mais cela fait plus de mal au dedans , qu'il ne fait de bien au dehors , d'autant qu'il resserre les pores , & fait grossir & espessir les humeurs & vapeurs qui se voudroient evaporer & resoudre continuellement : davantage il est force que ceux qui usent de se laver d'eau froide , tombent en la subjection de celle trop exquise & estroite diete que nous fuyons , ayant tousjours l'œil fiché à n'en oultrepasser jamais un seul poinct , d'autant que la moindre & plus legere

¹ Tout ce chapitre parle de l'utilité des bains , & établit les avantages & les inconvéniens des bains chauds & des bains froids. Il faut le lire avec la plus grande attention. On sera sans doute charmé de trouver dans cet ou-

vrage une lettre de M. Savary sur les bains d'Egypte. On l'a inférée presqu'en entier , parce qu'elle est remplie d'observations & de détails qui peuvent être de la plus grande utilité. Voyez les Observations.

faute du monde est incontinent châtiée bien asprement : là où, au contraire, se laver d'eau chaulde nous pardonne beaucoup de choses, car elle n'oste pas tant de force & roideur au corps, comme elle nous apporte de profit pour la santé, acheminant & accommodant tout doucement les humeurs à la concoction : & si d'aventure il y en a qui ne se puissent pas bien cuire, proueu qu'elles ne soient pas totalement crues, & qu'elles ne flottent pas au dessus de l'estomac, elle les fait dissoudre & exhaler sans aucun sentiment de douleur, & reconforte, & fait esvanouir les secrettes foveures & lassitudes des membres : toutefois là où nous sentirons que le corps sera en sa disposition naturelle, assez fort & robuste, il vaudra mieulx entre-mettre ¹ l'usage du baing, & fera mieulx se faire huyler & frotter devant le feu, là où le corps aura besoin d'estre rechauffé : car par ce moyen il prend mieulx ce qu'il luy fault de chaleur : ce qui n'est pas de mesme quant au soleil, car on ne peult pas prendre de sa chaleur plus ou moins à discretion, ains est force de s'en servir & en user selon qu'il tempere & dispose l'air.

XXXIV. Cela sùffise quant aux exercices de

¹ Omettre.

ET PRECEPTES DE SANTÉ. 51

la personne¹ : au demourant pour venir à la nourriture, si les raisons & instructions que nous avons amenées cy dessus, par lesquelles nous nous sommes efforcez de refrener & reprimer les cupiditez, ont apporté quelque fruit, il seroit temps de passer maintenant oultre à d'autres advertissemens.

XXXV. Mais si d'aventure les cupiditez sont si vehementes, & si effrenées par maniere de dire, qu'il soit difficile de les renger à la raison, & s'opiniastrer à combattre contre un ventre, qui n'a point d'aureilles, ainsi que disoit l'ancien Caton, il fault par subtils moyens faire, que la qualité de la viande en rende la quantité plus legere² : & quant aux viandes solides & qui nourrissent beaucoup, comme sont les grosses chairs, les fromages, les figues seiches, & les œufs durs, n'en manger que le moins que lon peut³, car de les refuzer du tout, il seroit bien mal-aisé, mais bien se prendre aux viandes legeres & deliées, comme sont la plus part des

¹ De la personne des gens de lettres. Plutarque va parler maintenant de la nourriture qui leur convient le plus.

² Moins nuisible.

³ « Car, dit M. Lorry, des substances qui contiennent

» beaucoup de mucilages sous
» un petit volume, sont trop
» condensées, & trop difficiles à
» digérer pour des organes peu
» actifs ». Usage des Alimens,
T. II, p. 240. Voyez les Obser-
vations.

herbages ¹, dont on use en potages, les chairs des oyseaux & des poissons qui ne sont pas gras : car en mangeant de semblables viandes on peut bien tout ensemble gratifier à l'appetit, & ne charger point le corps.

XXXVI. Mais sur tout se fault il donner garde des cruditez procedentes de trop manger de chair, car oultre ce que sur l'heure elles chargent trop l'estomach, il en demeure encore puis après de mauvaises reliques : « De maniere » que le meilleur est, accoustumer son corps à » ne demander point à manger chair ² » : car la terre produit assez d'autres aliments, non seulement pour la necessité de la nourriture, mais aussi pour le plaisir & contentement de l'appetit, les uns tous prests à manger sans que l'œuvre de l'homme s'empesche ³ d'y rien adjouter, les autres aptes à estre meslez avec d'autres en plusieurs fortes pour les rendre plus savoureux au goust. Mais pour autant que l'accoustumance est par maniere de dire une autre, ou à tout le moins non contre nature, il ne fault pas s'accoustumer de manger chair pour assouvir son appetit, comme font les loups & les lions ;

<p>¹ « La qualité favorable des herbes potageres & des fruits, est pour les gens de lettres un préservatif contre la mé- lancolie, à laquelle la vie</p>	<p>» sédentaire & la difficulté des » digestions les rendent si su- » jets ». <i>Ibid.</i> 241. ² Voyez les Observations. ³ S'embarrasse....</p>
---	--

ains s'en fault seulement servir comme d'un fondement, & un soubassement de toute l'autre viande, & au demourant faire sa nourriture principale d'autres aliments qui sont plus conformes au corps & plus selon nature, & si grossissent moins la subtilité de l'esprit, & le discours de l'ame comme un feu allumé de plus delicate & plus legere maniere.

XXXVII. Et quant aux choses liquides il fault user du lait¹, non comme d'un breuvage; mais comme d'une viande pesante & qui nourrit beaucoup. Et quant au vin, il luy fault dire ce que dit Euripides de Venus,

<p>¹ Le grand Condé s'étant mis à l'usage du lait pour toute nourriture, le P. Commire fit en latin l'éloge de cette liqueur. On en trouve la traduction, par Fontenelle, dans les Œuvres de cet</p>	<p>académicien, T. X, p. 437 & suiv. Voici ce qu'on y lit sur l'origine de la voie lactée, suivant les poètes, qui nous apprennent par-là combien le lait a toujours été une liqueur précieuse.</p>
---	---

Hoc ipse madidus nectare Alcmene puer

Nova fecit orbi sidera :

Quot ab ore guttæ, dum bibit, defluerant,

Tot ière per cælum faces.

Voyez ces astres dont à peine

Il vient jusques à nous une foible lueur :

C'est-là ce même lait qui tomba par malheur

De la bouche du fils d'Alcmène ;

Et comme il eût été perdu ,

Jupiter ménagea ces précieuses gouttes ,

En astres il les changea toutes ;

Et du chemin de lait voilà ce qu'on a su.

Voyez les Observations.

Sois avec moy, mais en mesure bonne,
Ny peu ny trop, & point ne m'abandonne :

car entre toutes fortes de breuvages, c'est le plus utile : entre les medecines, la plus plaifante : & entre les viandes celle de qui moins on se lasse¹, proueu qu'il soit bien trempé & meslé avec temps opportun, plus tost qu'avec de l'eau, non seulement celle dont on trempe le vin, mais aussi celle qui est beuë à part, laquelle fait que le vin trempé fait encore moins de mal, & porte moins de dommage : « A raison de » quoy, il se fault accoustumer de boire par » chascun jour deux ou trois fois d'eau pure, » pour ce que cela rendra la force du vin plus » foible, & la boisson d'eau pure plus familiere » à nostre estomach, à fin que quand la necessité » fera venue, que par force il nous en faudra » boire, il ne la trouve pas si estrange, & ne » la refuse pas tant ».

XXXVIII. Car plusieurs bien souvent recourent principalement au vin, lors qu'ils ont plus besoin de boire de l'eau, comme quand ils se font eschauffez au soleil, ou au contraire quand ils sont gelez de froid, ou qu'ils se sont efforcez à haranguer, ou qu'ils ont fort estudié, & generalement après qu'ils ont bien travaillé ;

¹ Voyez les Observations.

ou fait quelques grands efforts, ils estiment que c'est lors qu'ils doivent boire du vin, comme si la nature mesme requeroit que lon feist quelque bien au corps, & quelque changement pour le recreer de ses travaux : mais la nature ne desire point qu'on luy face du bien en ceste sorte, si lon appelle volupté faire du bien, ains requiert seulement qu'on le ramene à un moyen entre travail & aise, de maniere qu'à ceulx là, il fault retrencher les vivres, & ou leur oster le vin du tout, ou leur en bailler ce pendant qui soit bien trempé, pour ce que le vin estant de sa nature vehement & remuant, il augmente & empire les emotions qu'il trouve dedans le corps, irrite & aigrit encore davantage les parties qui y sont desjà offensées, lesquelles auroient plus tost besoing de reconfort & d'adoucissement, à quoy l'eau est bien plus commode : car si n'ayans point de soif autrement nous beuvons de l'eau chaude, après avoir bien travaillé & fait quelque effort ès grandes chaleurs de l'esté, nous en sentons un refreschissement & un grand reconfort au dedans : c'est pour ce que l'humidité de l'eau est gracieuse & paisible, & qu'elle ne se debat point, là où celle du vin a une force & vehemence qui ne repose jamais, & qui n'est point benigne, ne bien convenable aux indispositions qui commencent à naistre : car

si lon craint les acrimonies aiguës , & les amertumes que la faim & faute de manger engendre dedans nostre corps , ou si , comme font les enfans , on trouve mauvais de ne se mettre point à table pour manger avant que la fievre soit venue , quand on se doubte qu'elle doive venir , le boire de l'eau est un confin & un entre-deux fort à propos pour cela : & bien souvent nous offrons à Bacchus mesme les sacrifices que lon appelle *Nephalia* ¹ , pour ce qu'il n'y a point de vin , nous accoustumans par là sagement à ne desirer pas tousjours boire du vin. Minos ² osta du sacrifice la fluste & les chappeaux de fleurs que lon porte sur la teste pour quelque ennuy qu'il avoit , & toutefois nous sçavons très bien , que l'ame dolente n'est par les flustes , ny par les fleurs & festons passionnée : là où il n'y a corps d'homme , tant soit il fort & robuste , que s'il est esmeu & enflammé , en y mettant encore du vin , n'en soit bien grièvement offensé ³.

XXXIX. On dit que les Lydiens en temps de famine ne mangent que de deux jours l'un , & ce pendant qu'ils passent leurs temps à jouer

¹ *νηφάλια* , sacrifices de sobriété.

² Minos , fils de Jupiter & d'Europe , le plus sage législateur de l'antiquité , donna le premier

des loix aux Crétois. Voyez T. I, des Vies, dans celle de Thésée , chap. xviii.

³ Voyez les Observations.

aux dez , & à d'autres jeux ¹ : aussi feroit il bien feant à un homme d'estude aimant les Muses & les lettres , en temps qui auroit befoing de soupper peu , & de manger moins , avoir devant soy la figure de quelque proposition geometrique , ou bien un petit livre , ou une lyre , ou un lut , cela ne le laissera point emmener prisonnier à son ventre , ains luy divertissant & transferant ordinairement l'entendement de la table à ses honestes passetemps là , chassera les appetits de boire & de manger , comme des harpyes avec les Muses ² : car il ne feroit pas raisonnable qu'un Scythe en beuvant touchast souvent & feist sonner la chorde de son arc , en resveillant par cela son courage , qui autrement , ainsi comme ils disent , s'en iroit laschant & amolissant par le vin : & qu'un personnage Grec eust crainte & honte d'estre mocqué de ce , qu'il essayeroit de refrener & reprimer un importun & violent appetit , par le moyen des livres & des lettres : ne plus ne

¹ « Le travail d'esprit , & l'at-
 » tention profondément fixée sur
 » un objet , occupe l'ame , & laisse
 » toutes les fonctions du corps en
 » suspens. On rapporte que l'algé-
 » briste Viette fut trois jours sans
 » manger , trois nuits de suite sans
 » dormir , pendant qu'il cherchoit

» à reconnoître un chiffre que le
 » cardinal de Richelieu vouloit
 » découvrir ». M. Lorry, Usage
 des Alim. T. II , p. 234.

² Lisez : chassera avec le se-
 cours des Muses , les appetits de
 boire & de manger , comme au-
 tant de harpyes.

moins qu'en l'une des comedies de Menander il y a un macquereau , qui pour tenter de jeunes hommes souppans ensemble en un festin , leur amena de belles filles sur leur soupper , richement & proprement vestues & parées : mais chascun de ces jeunes hommes , pour ne point voir ces belles filles au visage , baissoit la teste , & mangeoit des confitures & patisseries qui estoient servies devant eulx.

XL. Les hommes addonnez à l'estude des lettres , ont bien d'autres plus plaisants divertissemens , si autrement ils ne peuvent arrester & contenir ceste faim violente & canine , quand ils sont à la table : car quant aux paroles des maistres de luitte , & aux propos de quelques maistres d'escholes qui vont disant , que disputer des lettres à la table corrompt la viande que lon prent dedans l'estomach , & fait mal à la teste , il faudroit craindre cela si nous voulions durant le repas nous mettre à refoudre de tels arguments sophistiques , comme celuy que les Dialecticiens appellent l'Indien , ou que nous voulussions disputer de tels sophismes ¹ , comme

¹ Un sophisme est un argument faux dans le fond , qui pêche ou dans les termes , ou dans la forme : ces sortes d'argumens peuvent être multipliés à l'infini. Les logiciens se sont plus à leur

donner différens noms : Plutarque ne parle ici que de l'Indien , & du Cornu , ou maître , suivant Amyot , tous termes barbares , inventés par les sophistes pour obscurcir la vérité.

celuy qu'ils nomment le maître. Lon dit que la cyme du palmier ¹ que lon appelle la cervelle, est fort douce à manger, mais qu'elle fait mal à la teste : aussi les disputes espineuses de la Logique ne sont pas viandes bien propres ny plaisantes pour un soupper, plus tost feroient elles mal à la tête, & donneroient beaucoup de peine : mais s'ils ne nous veulent permettre de discourir, d'ouïr lire, & de deviser durant le soupper de quelques propos, qui avec l'honnesteté & l'utilité aient la douceur attrayante, & le plaisir conjoint, nous les prions de ne nous estre point molestes, ny importuns, ains de se lever de la table, & s'en aller en leurs galleries, & en leurs parquets à lûcte tenir ces propos là à leur escholiers & champions de la lûcte, lesquels ils retirent & destournent de l'estude des bonnes lettres, & les accoustumans à consumer les jours tous entiers à plaifainter & à dire mots de gaudisserie, ils les rendent à la fin, comme disoit le gentil Ariston ², avec aussi peu de sentiment & aussi gras & bien huilez, comme sont les coulottes

¹ *qûivux*, *phœnicis*. Le palmier est appelé *phœnix*. La facilité avec laquelle cet arbre se multiplie, pourroit bien avoir donné lieu, remarque le nouvel éditeur de Plin, à la fable

du phœnix qu'on dit renaître de ses cendres. Plin, Hist. nat. XIII, 9.

² Il y a eu plusieurs philosophes de ce nom. T. II, des Morales, p. 337, dans la note.

de pierres qui soustienent les portiques, sous lesquels ils s'exercent & tiennent leur eschole de la luiçte.

XLI. Et nous au contraire adjoustans foy aux medecins, qui nous conseillent de faire mettre tousjours quelque intervalle entre le soupper & le dormir, non ¹ pas après avoir remply le corps de viande & avoir comprimé les esprits, estans encore les morceaux tous cruds, & ne faisans que commencer à bouillir, aggraver & empêcher la concoction, là où il leur fault donner un peu d'espace, & un peu de loisir de se rasseoir.

XLII. Comme ceux qui veulent que lon meuve le corps après le repas, ne commandent pas que lon coure à toute bride, ny que lon escrime à toute oultrance, ains que lon se promene à l'aïse tout bellement, ou que lon danse tout doucement : ainsi estimerons nous qu'il fault exercer noz entendemens après le soupper ², non point d'affaires de profonde meditation, ny de disputes sophistiques qui tendent ou à ostentation de grand & vif esprit, ou qui

¹ Amyot eût dû traduire : De-peur qu'après avoir remply le corps de viande, & avoir comprimé les esprits, estans encore les morceaux tous cruds, & ne faisans que commencer à bouil-

lir, nous aggravions & empêchions la concoction, tandis qu'il faut donner aux alimens un peu d'espace, & un peu de loisir de se rasseoir.

² Voyez les Observations.

ET PRECEPTES DE SANTÉ. 61

esmeuvent à contention : mais il y a plusieurs questions naturelles, plaisantes à disputer, & faciles à décider, & plusieurs beaux contes, dont il se peut tirer beaucoup de bonnes considérations & instructions, pour former les mœurs, qui ont celle facilité¹, que le poëte Homere appelle Menœces, c'est à dire, cedant au courroux, & ne point résistant. Voilà pourquoy aucuns appellent plaisamment cest exercice de mouvoir & refoudre des questions historiques, ou poëtiques, l'yssue de table & le dessert des hommes studieux & doctes. Encore y a il d'autres devis plaisants, comme d'ouïr des contes faits à plaisir, parler du jeu de la fluste, ou de la lyre, qui donne quelquefois plus de contentement, que d'ouïr la fluste ou la lyre mesme².

¹ Qui ont cet avantage d'être, | détails sur un art quelconque ;
suivant l'expression d'Homère, | il captive souvent plus l'atten-
αἰσθητικὰς, agréables à l'esprit. | tion, que ne le feroit l'exécution

² En effet qu'un homme d'es- | la mieux dirigée. Tel est le
prit vous fasse dans la société des | charme de la conversation !

De tous les arts, que l'homme admire sous les cieux,
Celui de converser est le plus précieux.
C'est par lui que l'on peut dans un commerce aimable
Goûter de l'amitié le charme inexplicable ;
Lire dans les esprits, pénétrer dans les cœurs,
Partager ses plaisirs, consoler ses douleurs.

Art de converser, poëme par le P. André, dans ses Œuvres, T. II,

XLIII. Et la marque du temps propre à tels entretenelements ¹ est, tant que lon sent que la viande s'affaïsse bien dedans l'estomach, & que l'haleine monstre que la concoction se fait, & que la chaleur naturelle gagne le dessus.

XLIV. Mais pource que Aristote estime que le promener après le soupper excite & soufflé, par maniere de dire, la chaleur ² : & le dormir, quand lon s'endort incontinent après soupper, l'amortit & l'estainct : & que les autres au contraire sont d'opinion, que le repos sert mieulx à la concoction, & que le mouvement empesche la digestion, qui est cause que les uns se promenant après le soupper, & les autres demeurent en repos : il me semble que lon satisferoit commodément à toutes les deux opinions, qui se tiendroient quoy & ferré après le soupper, pour eschauffer son corps, & qui esveilleroit son ame sans la laisser appesantir d'oysiveté, ains aguiferoit & subtiliseroit un petit ses esprits, en devisant, ou escoutant deviser de propos gracieux & plaisans, non pas fascheux & poignans.

XLV. Au demourant quant aux vomissements, ou purgation du ventre, par le moyen de medecines laxatives, qui sont les malheureux

¹ Voyez les Observations.

| ² *Ibid.*

reconforts & remedes de repletion , il n'en fault jamais ufer , fans très grande & urgente neceſſité , au contraire de ce que font pluſieurs qui rempliſſent leurs corps , en intention de le vuider puis après , ou à l'opposite , qui le vuident pour le remplir contre la nature , ne ſe faſchans pas moins , mais eſtans ordinairement plus marris d'eſtre pleins , que d'eſtre vuides , d'autant que telle repletion leur empeſche le contentement de leurs cupiditez : au moyen dequoy ilz procurent que leur corps ſoit tousjours vuide de quelque choſe , comme eſtant celle vuidange le propre champ de leurs voluptez. Or le dommage qui peut advenir de cela eſt du tout evident , pour ce que l'un & l'autre apporte de grandes emotions & violentes lacerations au corps , mais le vomifſement amene un mal propre & particulier avantage , c'eſt qu'il entretient & augmente un appetit inſatiable : car il ſ'en engendre des faims violentes & turbulentes , comme quand le cours d'un ruiſſeau eſt empeſché & arreſté ¹ , qui tirent à force la viande , laiſſant tousjours un appetit , qui ne reſſemble point au naturel , quand la nature a beſoing de manger : mais ² plus toſt aux eſchauffemens & inflammations des medecines , ou des cataplaſmes ³ : d'où

¹ Comme le cours d'un ruiſſeau
qui a eſté empeſché & arreſté.

² Mais qui reſſemblent plutôt.

³ Il ſ'agit ſans doute ici d'ap-

vient que les voluptez qui en procedent passent incontinent comme avortées & imparfaites , estans accompagnées de grands battemens de poulx , & grandes torsions en leur jouissance , & après s'en ensuivent de douloureuses tensions , estouppemens des conduits , & retentions des vents, qui n'attendent pas les naturelles ejections , ains vont discourant par tout le corps , ne plus ne moins que des vaisseaux furchargez , qui ont besoing d'estre soulagez de leurs charges , plus tost que remplis davantage. Et quant à l'emotion du ventre & des boyaux qui se fait avec drogues laxatives , elles gastent & resolvent la vertu naturelle des parties , tellement qu'elles sont cause qu'il s'engendre plus de superfluitez , & plus d'excrements dedans le corps , qu'elles n'en tirent dehors. De maniere que c'est tout ne plus ne moins que si quelqu'un se faschant de voir dedans sa ville grand nombre de peuple Grec naturel habitant du païs , pour l'en chasser l'alloit remplissant de Tartares , ou d'Arabes estrangers ¹ : ainsi se mescomptent grandement aucuns , qui pour jetter hors de leurs corps des humeurs superflues , qui leur sont domestiques

plication de ventouses qui occasionnent des inflammations dont on ne peut arrêter les progrès que par les boissons abondantes.

¹ Plutarque nous fait voir par cette ingénieuse comparaison l'abus & les inconveniens du trop fréquent usage des médecines.

& familiares , jettent dedans je ne ſçay quelle graine , que lon appelle cocque Gnidien¹ , ou de la ſcammonée² , & autres telles drogues de loingtain païs , qui n'ont aucune convenance avec noz corps , & qui auroient plus toſt beſoin d'eſtre purgées & jettées hors du corps elles meſmes , que puiſſance de vuider & chaffer ce dont la nature ſe trouveroit chargée.

XLVI. Le meilleur donques eſt par ſobriété , & bonne reigle de vivre , rendre ſon corps bien compoſé , pour ſouſtenir tantotſt une evacuation , & tantotſt une repletion : mais ſi d'aventure il eſt force quelquefois uſer aucunement de l'un ou de l'autre , il fault provoquer le vomiffement , ſans uſer de drogues medicinales³ , ny autre curioſité , en ne troublant rien au dedans , ains ſeulement pour eviter une crudité , rejeter ce qui ſeroit de trop , & qui ne ſe pourroit parachever de cuyre : car tout ainſi que les linges & draps qui ſe nettoient avec du ſavon , cendres & autres matieres abſterſives s'uſent bien plus que ceux que lon lave avec l'eau ſimple : auſſi

¹ *Thymelæa* , dont les feuilles ſont ſemblables à celle du lin , appellé autrement le *Cneorum* , le *Garou*. Pline , Hiſt. natur. XIII, 35.

² Suc réſineux qui découle , par incifion , de la racine d'une

plante rampante qui croît en pluſieurs lieux de l'Asie. Voyez ſur ſes effets en médecine, Pline, Hiſt. nat. XXVI, 36. Le garou & la ſcammonée ſont deux violens purgatifs.

³ Voyez les Obſervations.

les vomissements qui sont provoquez avec des medecines , offensent bien plus le corps , & en gâstent la complexion.

XLVII. Et quand le ventre est arresté , il n'y a drogue qui le lasche si doucement , ne qui le provoque si aisément à le descharger , comme font aucunes viâdes , dont l'experience nous est très familiere , & l'usage ne nous apporte aucune douleur : mais si d'aventure il estoit si fort endurcy , qu'il ne voulust pas obeïr , ne ceder à ces viâdes là , alors il faudroit par plusieurs jours boire de l'eau , jeuner , ou prendre un clystere , plus tost que de prendre de ces medecines laxatives , qui corrompent tout le corps , & le mettent sans dessus dessous : ausquelles toutefois plusieurs courent facilement , ne plus ne moins que les folles femmes qui usent de certains medicaments pour se faire avorter , & jeter le fruit qu'elles ont conceu , à fin de se faire incontinent remplir une autre fois , & qu'elles en aient tant plus de plaisir. Mais à tant est-ce assez parlé de ce propos là.

XLVIII. Au contraire aussi ceulx qui entre-jettent des jeunes à point nommé trop exactement & trop reglement observez par certain circuit de jours , enseignent à la nature , sans qu'elle en ait besoin , d'avoir besoin d'un resserrement , & de se rendre necessaire une

ET PRÉCEPTES DE SANTÉ. 67

abstinence d'aliments , qui de soy n'estoit point
nécessaire à temps prefix , que ¹ demande la
coustume à quoy on l'a asservie. Car il est bien
meilleur usér de tels chastiments envers son
corps librement , sans qu'il en ait aucun pré-
sentiment, ny aucune suspicion ² : au demourant
composer le reste de sa maniere de vivre , en
forte qu'elle se puisse accommoder & obeïr à
toutes diverses occurrences , non pas demourer

¹ Et que.

² Ce conseil de Plutarque est
puisé dans la nature même : Car
« c'est par les variations modé-
» rées des sensations, que peut
» s'augmenter & s'accroître la
» force du corps & du système
» des fibres, comme c'est par les
» exercices continués de l'esprit,
» qu'on en augmente la portée
» & l'étendue ». Lorry, Usage
des Alim. T. II, p. 45. On
trouve en cet endroit ce passage
de Celse, lib. I, cap. 1 : *Sanus*
homo & qui bene valet nullis obli-
gare se legibus debet. Hunc oportet
habere varium vitæ genus, &c.
Si quidem ignavia corpus hebe-
tat, labor firmat.

Dans les chapitres précédens
Plutarque n'a omis aucune des
raisons les plus propres à nous
faire comprendre lesinconvéniens
de la gourmandise & de la ré-
plétion, il cherche dans celui-ci,
à détruire le système de ceux qui

se livrent à une diète trop austère
& trop continue. C'est bien ici
le lieu de faire la même réflexion
que Pline, XXVI, 28. « Que
» les hommes sont occupés
» de leur estomach ! la plu-
» part ne s'attachent qu'à le
» satisfaire. Car tantôt il refuse
» le passage aux alimens, tantôt
» il les rejette, quelquefois-il
» ne peut les contenir, d'autres
» fois il ne les digère pas. Aussi
» la mort y puise-t-elle ses plus
» cruels traits. Dangereuse por-
» tion de nous-mêmes ! c'est un
» créancier qui toujours demande
» & importune : presque lui seul
» fait naître les vœux de l'avarice,
» les recherches de la volupté :
» c'est pour lui qu'on parcourt
» les mers, & que l'on fouille
» leurs abymes : & ses fonctions
» dégoûtantes ne le font apprê-
» cier par personne ». Le sage
seul fait s'occuper d'objets plus
dignes de lui-même.

attachée ne liée à une seule forme de vivre ; asservie à certains jours , certains nombres , & certain circuit de temps : car cela n'est ny feur , ny facile , ny civil , ny pas humain : ains ressemblant plus proprement à la vie d'une ouystre , ou d'un tronc d'arbre , de se rendre ainsi subject , sans pouvoir aucunement jamais changer ny diversifier , ny en viandes , ny en jeunes & abstinences , ny en mouvements , ny en repos , ains demourer tousjours clos & couvert en une vie ombrageuse , oysive , à par soy , sans conversation d'amis , sans participation d'honneurs , loing de toute administration de la chose publique , cela est par trop se resserrer , à mon advis.

XLIX. Car la fanté ne se doit point acheter avec l'oysifveté , & la paresse de ne rien faire , qui sont les principaux inconveniens & maux qu'il y a ès maladies : car c'est tout ne plus ne moins , que si quelqu'un vouloit bien contre-garder ses yeux par ne les employer point à regarder , & sa voix par ne point parler , qui penseroit que la fanté pour se bien conserver eust necessairement besoing d'un continuel repos , & de ne jamais rien faire : car l'homme qui est sain , ne sçauroit mieulx faire pour bien entretenir sa fanté , que de s'employer à plusieurs beaux & bons offices d'humanité. C'est doncques un grand abus d'estimer qu'oysifveté soit saine

ET PRECEPTES DE SANTÉ. 69

ou salubre ¹, attendu qu'elle détruit la fin de la santé : & n'est pas véritable, que ceux qui font le moins soient les plus sains : car Xenocrates ² n'étoit point plus sain que Phocion ³, ne Theophrastus ⁴ plus que Demetrius ⁵, & n'a de rien servy à Epicurus ny aux Epicuriens, pour acquérir celle tranquillité de la chair, dont ils font si grand cas, & qu'ils louënt si hautement, de fuir toute entremise de gouvernement & d'administration honorable & publique, ains faut par autres provisions & moyens entretenir la disposition & habitude du corps, qui

¹ Voyez les Observations.

² Célèbre philosophe de l'antiquité. Voyez T. II, des Morales, p. 349, dans la note.

³ Un des plus fameux généraux de la Grèce. Voyez sa Vie dans Plutarque, & les notes du T. II, des Morales, p. 121 & 269.

⁴ Disciple d'Aristote. Théophraste étoit d'Ereſe, ville de Lesbos, fils d'un foulon. Voyez sa Vie dans Diogene Laërce. Voyez aussi T. II, des Morales, p. 19 & 118, dans les notes. Nous avons de ce philosophe le traité des *Caractères des Mœurs*, ouvrage qui a servi de modèle à M. de la Bruyère, & « Où l'on » ne peut s'empêcher de recon- » noître la première source de » tout le comique : je dis de » celui qui est épuré des pointes,

» des obscénités, des équivo- » ques, qui est pris dans la na- » ture, qui fait rire les sages » & les vertueux ». *Caractères de la Bruyère*, T. I, p. 6.

⁵ Roi de Macédoine. Nous avons sa Vie dans Plutarque. Voyez sur ce grand prince les notes & les Observations précieuses & intéressantes de M. de Vauvilliers, T. II, des Morales, p. 263, & T. III, p. 467.

Démétrius de Phalère, philosophe lui-même, & disciple de Théophraste, ne peut être ici opposé à son maître comme un exemple de vie active, quoiqu'il ait gouverné la ville d'Athènes avec beaucoup de sagesse, pendant plusieurs années. Diogène Laërce, *in Demet.* & T. I, des Vies, p. 39.

est selon nature ; étant certain que toute sorte de vie reçoit & maladie & santé.

L. Toutefois le personnage dont il est question dit, qu'il falloit recorder aux hommes politiques, & de gouvernement, le contraire de ce que Platon admonestoit les jeunes gens au sortir de son eschole : car il leur souloit dire, « Or » fus enfans advisez d'employer vostre loysir à quelque passetemps honeste » : mais nous recorderions volontiers à ceux qui s'entremettent des affaires de la chose publique, d'employer leur labeur à choses honestes & necessaires, & non pas se ruer le cœur & le corps pour choses legeres, & de bien peu de consequence, comme fait une bonne partie des hommes qui, se tourmentent pour neant, se travaillans de veilles, d'allées & de venues, & de courses çà & là, pour choses qui ne sont bien souvent ny bonnes, ny honestes, ains pour faire honte à quelqu'un par envie qu'ils lui portent, ou par opiniastreré, ou pour quelques vaines & folles opinions qu'ils poursuivent : car je pense que c'est à telles gens principalement que Democritus disoit, que si le corps mettoit l'ame en procès, & l'appelloit en justice, en matiere de reparation de dommage, jamais elle ne se sauveroit qu'elle ne fust condamnée en l'amende : & je ne sçay si Theophrastus disoit bien vray, quand il asser-

ET PRECEPTES DE SANTÉ. 71

moit par une maniere de translation ¹, que l'ame payoit bien le louage de sa demeurance au corps : car le corps reçoit plus de mal de l'ame qui n'use pas de luy selon raison, & ne le traite pas ainsi comme il appartient : pour ce que quand elle a ses propres & peculieres passions, & quelques entreprises ou affections, elle abuse de luy, sans en rien l'espargner.

LI. Or le tyran Jason², ne sçay pour quelle occasion, souloit dire qu'il falloit faire beaucoup de petites choses injustement, qui en vouloit faire une bien grande justement : aussi pourrions nous bien conseiller à l'homme d'estat & de gouvernement, qu'il ne feist pas cas des choses legeres, ains ne s'en feist que jouer, & se reposer en icelles, s'il veut n'avoir point le corps rompu, ne foulé, ne recreu, quand il le faudra employer aux grandes & belles, ains qu'il soit tout refait à loisir, ne plus ne moins que les vaisseaux vieux que lon tire en terre, pour les rhabiller, à fin que de rechef, quand l'ame le voudra conduire & remettre aux affaires, il y aille plus dispos,

Comme un poulain suit la jument qu'il tette.

LII. Et pourtant quand les affaires le per-

¹ Par métaphore.

² Tyran de Phères. Voyez | le Tome II, des Morales, p.
213.

mettent , il se faut refaire & revenir , sans plaindre ny espargner au corps le dormir , ny le boire , & le manger , ny le repos qui est mestoyen entre plaisir & desplaisir , n'observans pas la regle que la plus part des hommes gardent , & en la gardant perdent & affolent ¹ le corps par soudaines mutations , ne plus ne moins que le fer ² que lon trempe : car lors qu'il ³ est bien rompu & foulé de travaux , ils le vont fondre & dissoudre en voluptez excessives & demesurées , puis tout soudain , lors qu'il est tout fondu & affoibly du plaisir de Venus , ou d'avoir bien beu , ils le vous tirent ou aux travaux du palais , ou de la court , à la sollicitation de quelque affaire de grande importance , ayant besoing de chaude & vehemente poursuite. Le philosophe Heraclitus estant tombé en une maladie d'hydropisie , disoit à son medecin , qu'il feist d'une grande pluye une grande secheresse : Les hommes aussi font ordinairement de grandes & lourdes fautes , quand ils baillent leurs corps à fondre , & à lascher aux voluptez , lors qu'ils sont bien las , recreus , & foulez de labeur : & puis de rechef les roidissent & retendent au contraire : car la nature ne desire ,

¹ Fatiguent.... Affoler, causer
dommage, nuire.

² Fer rouge.

³ Lorsque le corps.

ny ne demande point ce soudain changement, ains est l'incontinence & lascheté de l'ame, qui se laisse desordonneement aller aux plaisirs & voluptez, au sortir des laborieux exercices, ainsi comme font ordinairement les gens de marine, qui soudainement après les voluptez se rejettent de rechef à la poursuite du gaing, & à penser à leurs affaires, ne donnans pas loisir à la nature de jouir du repos, & de la quoye tranquillité¹, dont elle a besoing, ains l'en jettent incontinent dehors, & la mettent sans dessus dessous par le moyen de ceste inégalité :

LIII. Mais les hommes advisez se gardent bien de donner des voluptez à leur corps, lors qu'il est rompu de travail, car ils n'en ont que faire : & les mesprisent, ou ne s'en souviennent du tout point, ayans tousjours l'esprit rendu à la consideration de l'honesteté & beauté de la chose qu'ils ont envie de faire², amor-

¹ M. de Voltaire, discours IV, de la *Modération*, dit très bien :

« Tout vouloir est d'un fou, l'excès est son partage.

» La modération est le trésor du sage ».

² Voilà donc l'utilité du travail : c'est de soustraire l'homme à l'empire des passions, en l'attachant par goût à la recherche de la vérité, & à l'étude du vrai beau. D'après cette réflexion il est aisé de conclure que le précepte du travail, qui est de la

tiffans toute aise & toute sollicitude de leur ame par autres cupiditez : comme lon trouve escript qu'Epaminondas dit en jouant , d'un fort homme de bien & vaillant , qui mourut en son liê de maladie , environ le temps de la guerre Leuc-trique : « ô Hercules , comment a cest homme » eu loisir de mourir entre tant d'affaires ! autant en pourroit on dire à la verité d'un personnage qui auroit en main quelque grand affaire , en matiere de gouvernement ; ou bien quelque traité de philosophie , Comment un tel homme pourroit il avoir loisir ou de s'enyvrer , ou de gourmander , ou de paillarder ? mais les sages quand ils sont hors d'affaires , ils mettent alors leurs corps en repos , les deschargent de travaux inutiles , & encore plus de voluptez superflues & non necessaires , les fuyans comme chose ennemie & contraire à la nature.

LIV Il me souvient d'avoir entendu que Tibere Cæsar souloit dire , que l'homme qui a soixante ans ¹ passez merite d'estre mocqué , quand il tend la main au medecin pour se faire raser le poul : quant à moy je treuve ce dire là un peu trop crud , mais bien me semble il

plus grande conséquence pour tout le monde , l'est sur-tout pour les tempéramens ardents & pour les ames sensibles.

¹ Lisez : *trente ans* , Sueton. *in Tiber.* 68, & Tacit. *Annal.* VI, 46. Voyez les Observations.

veritable , qu'il faut qu'un chascun cognoisse les particularitez de son pouls , pour ce qu'il y a beaucoup de diversitez en un chascun de nous , & qu'il ne soit point ignorant de la particuliere complexion de son corps , tant en chaleur , qu'en secheresse , & quelles choses luy font bien , & quelles choses luy font mal , quand il en use.

LV. Car celuy là ne se sent pas soy-mesme , & demeure sourd & aveugle , comme en un corps emprunté , qui veult apprendre ces particularitez là d'un autre que de luy mesme , & qui va demandant au medecin , s'il se treuve mieux en esté qu'en hyver , & s'il prend plus aiseement les choses seches que les humides , & s'il a naturellement le pouls fort ou foible , hasté ou lent¹ : car ce sont choses utiles à sçavoir , & aisées à apprendre , d'autant que nous le pouvons esprouver à toute heure , veu qu'il est tousjours quant & nous.

LVI. Aussi fault il cognoistre entre les viandes & entre les breuvages , plus tost ceux qui sont bons à nostre estomac , que ceux qui sont plaisans à la langue , & sçavoir par experience cela qui fait bien à l'estomac , plus tost que cela qui l'offense : & ce qui trouble & empesche

¹ Voyez les Observations.

la concoction , plus tost que ce qui est agreable , & qui charouille le goust : car demander au medecin quelle chose est facile à digerer , & quelle ne l'est pas , & quelle chose lasche le ventre , & quelle le restrainct , cela me semble aussi laid , que de luy demander que c'est qui est amer , & que c'est qui est doux , ou brusque & austere ¹.

LVII. Et toutefois nous en voions plusieurs qui sçavent bien reprendre les cuisiniers , quand ils ont fait un potage ou une saulse trop douce , ou trop aigre , ou trop fallée , & ne discernent pas ce qui estant mis dedans leur corps ne leur fera point de mal , ou leur sera profitable : tellement que bien peu souvent il y a faulte , que

¹ On ne devoit répondre à de pareilles questions qu'avec ce ton d'ironie & de persiflage , que M. de la Bruyere a si bien saisi dans la consultation qu'on prétend avoir été donnée à Madame de Monrespan par un médecin , aux eaux de Bourbon , où elle alloit souvent pour des maladies imaginaires. « Irène dit qu'elle » est le soir sans appétit : l'Es- » culape lui ordonne de dîner » peu. Elle ajoute qu'elle est » sujette à des insomnies , & il » lui prescrit de n'être au lit » que pendant la nuit. Elle dit » qu'elle est pesante , & de-

» mande le remède : l'oracle lui » répond qu'elle doit se lever » avant midi , & quelquefois se » servir de ses jambes pour mar- » cher. Le vin m'incommode , dit Irène : buvez de l'eau , dit Es- » culape. J'ai des indigestions ;... » faites diète : ma vue s'affoiblit ;... » prenez des lunettes : je m'affoiblis moi-même ;... c'est que » vous vieillissez. Mais quel » moyen de guérir de cette lan- » gueur ?... le plus court , Irène , » c'est de mourir ». Caractères de la Bruyere , Chap. XI , de l'homme.

leur potage ne soit bien assaisonné : & au contraire , par ne vouloir bien assaisonner tout leur corps , ains le desbaucher tous les jours , ils donnent beaucoup d'affaires aux medecins : car ils ne jugent pas le potage estre le meilleur , qui est le plus doux , ains y meslent plusieurs jus , aigres , ou verds , pour luy donner un peu de pointe ¹ : & à l'opposite ils fourrent dedans leurs corps toutes les douceurs des voluptez jusques à cœur saouï , ignorans ou bien ne se souvenans pas , que la nature attache tousjours aux choses qui sont utiles & salubres , un plaisir non mixtionné de desplaisir , & dont on ne se repent jamais : mais aussi faut il avoir en memoire les choses qui sont propres & convenables au corps , ou contraires aux mutations des saisons de l'an , & autres qualitez & proprieté de l'air , pour sçavoir accommoder proprement à une chascune saison sa maniere de vivre ².

LVIII. Au reste quant aux inconveniens procedans de chicheté , ou d'avarice & ardeur de gagner , à la saison que lon serre les fruiçts , pour les loger & garder à force de veiller , de courir & tracasser çà & là , ils font paroïr

¹ « Un potage de santé bien » tant par la justesse de son goût
 » naturel , qui ne fera ni trop , ni » que par l'utilité de son usage ».
 » trop peu fait , ni trop con- S. Evremond.
 » sommé , se doit préférer pour ² Voyez les Observations.
 » un ordinaire à tous les autres ,

au dehors les vices & les tares qui sont au dedans du corps : mais il ne faut pas craindre que tels accidents adviennent aux personnes doctes & studieuses , ny à gens d'estat & d'honneur , auxquels principalement s'adresse ce discours.

LIX. Mais il faut qu'eux prennent garde , & fuyent une autre sorte de chicheté & d'avarice , en matiere d'estude & de lettres , laquelle fait qu'ils mettent en nonchaloir , & n'ont aucun esgard à leurs pauvres corps , qui bien souvent n'en peuvent plus , tant ils les ont travaillez : & neantmoins ne leur pardonnent point encore , ains les contraignent de faire à l'envy , (eux qui sont fresles & mortels) , de l'entendement & de l'esprit qui est immortel , & ce qui est terrestre , venu de la terre , à l'envy de ce qui est celeste. Et puis ¹ le bœuf dit au chameau son compagnon au service d'un mesme maistre , « Tu ne me veux pas maintenant soulager » d'une partie de ma charge , mais bien tost tu » porteras tout ce que je porte , & moy avecques » davantage ». Comme il advint par la mort du bœuf , qui demoura soubs le faix. Ainsi en

¹ Et puis il arrive ce que nous lisons dans la fable du Bœuf & du Chameau : le Bœuf dit... On trouve cette même fable sous d'autres noms dans Esopé , *fab.* CXXV , & dans la Fontaine , L. VI , *fab.* 16 , le Cheval & l'Ane.

prend il à l'ame , qui ne veut pas donner au pauvre corps las & recreu , un peu de relasche & de repos : car peu après il luy survient une fiebvre , ou un mal de teste , avec un esblouissement d'yeux , qui la contrainct de quitter & abandonner livres , lettres & estudes , & est finalement forcée de languir , & demourer au lict malade quant & luy.

LX. Parquoy Platon nous admonestoit sagement , de ne remuer & n'exercer point le corps sans l'ame , ny l'ame aussi sans le corps ; ains les conduire également tous deux , comme une couple de chevaux attelés à un mesme timon ensemble , attendu que le corps besongne & travaille quant & l'ame , au moyen dequoy il en faut avoir un très grand soing , & luy rendre le traictement qui luy appartient , à fin de luy entretenir la belle , bonne , & desirable santé¹ ,

¹ M. de Fontenelles avoit bien compris toute l'importance de ce précepte. « A peine ce grand personnage a-t-il vu le jour , » qu'il semble prêt de rentrer dans le néant , il parvient cependant à sa centieme année , » quoiqu'il eût paru ne devoir pas respirer une heure. Il dut cette longue vie à l'accord harmonieux de son corps avec son ame. Dès sa premiere jeunesse , » il se fit une habitude d'épargner

» à ses organes tout ce qui pourroit les altérer. Son ame , que le repos du corps conspiroit à maintenir dans une assiette paisible , évita toutes les passions tumultueuses ; la haine ou la colère lui eussent trop coûté : » sourd aux critiques , il étoit cependant sensible à la louange , » qu'il goûtoit avec plaisir sans en être enivré ; habituellement gai , il a su s'affliger sans trouble : jamais il n'a ri ni pleuré

sachans que le plus grand & le plus singulier bien qui en procede, c'est, que l'un ne l'autre à faute de bonne disposition n'est empesché de cognoistre la vertu, & d'en user, tant en lettres comme ès actions de la vie humaine ¹.

» avec excès. *C'étoit*, dit M. le
 » Beau, *un vase d'une matiere fine*
 » & d'un ouvrage délicat, que la
 » nature avoit placé au milieu de
 » la France pour l'ornement de
 » son siecle, & qui subsista long-
 » temps sans aucun dommage,
 » parce qu'il ne changeoit pas de
 » place, ou qu'il n'étoit remué
 » qu'avec précaution. Cette lu-
 » miere des Académies s'éteignit
 » sans effort, le 9 Janvier 1757,
 » après avoir été près d'un siecle
 » entier, un prodige de santé,
 » d'esprit, d'égalité d'ame &
 » de connoissances ». Mémoires
 de Trévoux. Vol. de Juin 1762,
 p. 1376.

¹ Tout ce traité sur la santé se ré-
 duit donc à ces trois grands princi-
 pes: USER D'UN RÉGIME MODÉRÉ,
 S'ABSTENIR DE REMÈDES ET TEM-
 PÉRER SES PASSIONS. « Vous ne

» sauriez avoir trop d'attention
 » pour le régime; trop de pré-
 » caution contre les remèdes,
 » dit S. Evremond. Le régime
 » entretient la santé & les plai-
 » sirs: les remèdes font des
 » maux présents, dans une vue
 » assez incertaine du bien à ve-
 » nir ». T. IV, p. 76. « La sa-
 » gesse humaine ou la route du
 » vrai bonheur, suivant la re-
 » marque judicieuse de J. J.
 » Rousseau, consiste à diminuer
 » l'excès de ses desirs sur ses fa-
 » cultés, & à mettre en égalité
 » parfaite la puissance & la vo-
 » lonté.... Plus l'homme est resté
 » près de sa condition naturelle,
 » plus la différence de ses facultés
 » à ses desirs est petite, & moins
 » il est éloigné d'être heureux ». Cité par M. l'abbé de Gourcy, dans
 son *Essai sur le bonheur*, p. 63.

OBSERVATIONS

SUR LE TRAITÉ DE LA SANTÉ,

Par M. F. N. SIMONET, Docteur-Régent de la Faculté
de Médecine de Paris.

CHAP. II, pag. 6. L'entrée de ce dialogue est un monument de l'éternelle rivalité de la Philosophie & de la Médecine. Moschion félicite son interlocuteur d'avoir éconduit le médecin Glaucus qui ne demandoit qu'à *conférer & communiquer*. Du côté des médecins, Voyez Hippocrate & Gallien, *passim*.

L'historique de cette longue querelle, sans cesse renouvelée par les philosophes, fourniroit la matière d'un mémoire curieux : & si on vouloit en rechercher les causes, on y verroit jouer un rôle à la *jalousie de métier*, qui devoit naître entre deux sciences qui affectent l'empire sur l'homme, & se disputent l'honneur de le gouverner. Chemin faisant, on les verroit toutes deux éprouver le même sort, lorsque toutes deux tombées en roture, elles furent bannies de Rome avec les esclaves qui les exerçoient. On verroit une suite de traits de ressemblance & de contrariété par lesquels elles s'unissent & se repoussent : toutes deux ayant des écoles & des sectes opposées, la médecine ayant ses charlatans, la philosophie, ses sophistes. Mais une des causes principales découle de leur nature & de leur but. La philosophie qui alloit de la géométrie à la dialectique, de celle-ci à la musique, à l'astronomie, &c. sembloit avoir pour but de former l'esprit, en le faisant passer par toutes ces *disciplines*. Courant par-tout armée de l'esprit de système, le but de ses excursions étoit moins de rap-

porter des vérités, que l'espérance & la prétention de la vérité, moins de cultiver aucune de ces sciences, que de former un philosophe : elle étoit par-tout, & n'étoit nulle part. La médecine plus stable, occupée d'un but important, à qui le rapide progrès des maladies ne laissoit pas de temps à perdre, voyoit avec peine cette hôtesse incommode & *parliere*, entrer dans ses domaines, y étaler son babil & ses subtilités dialectiques. Hippocrate qui a réduit toute la médecine à l'observation, assez fort de son génie pour se passer des secours que vouloit lui donner la philosophie, ou plutôt philosophe lui-même, mais philosophe pratique; Hippocrate dont le premier axiome est, *Vita brevis, ars longa; occasio praeceptis, judicium difficile*, ne devoit pas être l'ami des philosophes de son tems.

Mais si Hippocrate n'avoit pas besoin des ressources de la philosophie, les hommes de sa trempe sont-ils assez communs, pour qu'on retranche de la médecine toutes les sciences qui ornent, soutiennent & étendent l'esprit ? L'art se suffit-il à lui-même ? Ou bien n'est-il pas à craindre qu'en lui ouvrant tant de routes, l'artiste ne s'égare, ou même qu'on ne voie encore de prétendus bienfaiteurs du genre humain arriver par une de ces routes jusqu'à la médecine, pour y introduire les innovations les plus absurdes & les plus dangereuses ? Nous abandonnons ces questions à la sagacité du lecteur.

CHAP. IV, p. 7. Plutarque veut attirer son lecteur à l'étude de la médecine, & plus bas il veut que les philosophes discutent des choses saines & malsaines, pour labourer en un champ commun avec les médecins. Voilà les philosophes confondus avec les médecins. Pour les premiers, on peut dire que quand leur curiosité philosophique se bornera à développer éloquentement le danger des passions,

l'abus des jouissances , l'utilité de la tempérance & de la modération entout, alors elle servira utilement la médecine, Si elle va jusqu'à donner les préceptes détaillés de l'hygiène , & qu'elle remplisse son but , le philosophe seroit médecin , & leur prééminence n'est plus qu'une question oiseuse. Sans ces conditions , on ne trouve plus dans les écrits des philosophes , lorsqu'ils traitent de la médecine, qu'absurdités & superstitions. Pline & Caton en fournissent la preuve. Chaque école de philosophie prescrivait un régime à ses disciples. On connoît celui de Pythagore. Les orateurs , les acteurs de théâtre avoient aussi le leur , & quoiqu'ils fussent bien dirigés vers le but de ces professions, la médecine , qui ne connoît pas ces intérêts particuliers , trouveroit dans tous à reprendre ; Gallien désapprouve hautement & même avec une sorte de colere le régime athlétique.

CHAP. VI, pag. 8. Ce précepte que Zeuxippus avoit avancé *en jouant & non pas trop à certes* , & que Glaucus alloit reprenant , est pourtant un des trois auxquels Boerhaave réduisoit toute la médecine prophylactique : *la tête fraîche , le ventre libre & les pieds chauds* ; car par le mot *χείρ* les Anciens entendoient la main & le pied qu'ils appelloient la grande main.

Ibid. Il n'est presque pas de profession qui , par ses habitudes propres , n'apporte ainsi quelque *accoutumance* , *usage* ou cause prédisposante à quelque maladie , ou affection morbifique. Voyez Ramazzini , *de Morbis artificum*.

On en peut dire autant de toute erreur de régime devenue habitude. Chacun doit donc se surveiller lui-même sur les dangers pour sa santé , auxquels son état ou son inclination l'expose , & corriger cette tendance par les préceptes de l'hygiène ou médecine prophylactique.

Il seroit trop long de détailler ici toutes les maladies auxquelles certaines professions nous exposent. Nous nous contenterons de remarquer que souvent on ne parvient à les guérir qu'en faisant interrompre au malade l'exercice de sa profession, & que même quelquefois ce seul moyen suffit.

Mais ces *usances* & *accoutumances* de Plutarque qui font partie de la séméiotique¹, deviennent bien plus intéressantes, si l'on veut y voir avec les médecins, des présages certains de maladies annoncées de loin par des signes avant-coureurs. Ces signes, qui affectent peu la santé, sont ordinairement négligés par des personnes d'ailleurs bien portantes, & souvent même ont fait donner aux médecins le nom de *prophètes de malheur*. Sans craindre ce reproche, j'en rapporterai quelques exemples, dont chacun pourra faire l'application à quelque cas particulier, & qui réveilleront peut-être l'attention qu'on devroit avoir de consulter les médecins sur des faits qu'on regarde comme trop indifférens.

Les éternuemens fréquens & sans cause bien connue, indiquent une disposition aux maladies de poitrine; *morbum diuturnum portendunt*, dit Hippocrate.

La facilité à prendre le froid aux pieds, est un signe de débilité dans les viscères.

La dilatation extraordinaire de la pupille est l'avant-coureur de la goutte seréine.

Une voix fortement sonante & comme creuse dans un corps grêle, avertit de craindre la phthisie pulmonaire.

Cette même maladie est quelquefois annoncée par des indices dont on croiroit devoir se féliciter. Tels sont, des talens hors de l'ordre commun & trop brillans peut-être, un excellent appétit, l'aptitude héroïque aux plaisirs de l'amour, &c.

¹ Doctrine des signes.

Les maladies du foie peuvent se prédire long-temps avant que le malade ressente aucune douleur à ce viscère par l'état de la peau grippée & comme enfoncée sur l'articulation des phalanges à la main droite.

La main gauche prédit de même pour la rate. Toutes les deux, ainsi que les bras, prédisent aussi pour la poitrine & les deux viscères auxiliaires de la digestion, quand on veut les observer.

Ces exemples que nous avons pris au hazard pourroient se multiplier à l'infini. Ce que nous en avons rapporté suffira pour appuyer un avis que nous avons cru utile.

CHAP. VII. pag. 9. Les Anciens qui dans leur pratique médicale, usoient plus que les Modernes, des grands moyens naturels de la diète & de la gymnastique, auxquels nous avons substitué trop de petites formules pharmaceutiques, faisoient faire usage à leurs malades des chairs de différens animaux, suivant l'indication, dans les maladies qu'ils appelloient *totius substantiæ*.

Sur ces différens exercices de la gymnastique, dont les principaux étoient la lutte, la promenade au soleil ou *apricatio*, la lecture à haute voix, *lectio clara voce*, les routes faites dans des voitures un peu rudes, *vestio in rheda*, &c. On peut consulter le savant Traité de Mercurialis : *de Gymnasticâ veterum*.

CHAP. VIII. pag. 12. Ce précepte est d'un philosophe ami de l'homme, & ne peut qu'être approuvé par la médecine, qui même conseille de passer quelquefois les bornes ordinaires, soit à table, soit dans les exercices; parce qu'il est utile de développer de tems en tems toutes ses forces qui par-là s'augmentent en donnant au corps un plus puissant équilibre, & à l'ame plus d'assurance contre les dangers d'une occasion de contrainte.

M. de Buffon prétend qu'on ne peut jouir de toute la santé qu'en portant sans cesse jusqu'au plus haut degré l'énergie de toutes les fonctions, prenant par exemple autant d'alimens que l'estomac en peut contenir, s'exerçant en tout genre aussi long-tems & aussi violemment que les forces le permettent. Nous convenons que cette manière de vivre peut donner à celui qui l'adopteroit toute la force qu'il peut avoir ; mais s'accorde-t-elle avec les devoirs de la société ? N'est-il pas dangereux de la conseiller à l'homme toujours porté aux excès, & qui a une pente si forte à mettre l'abus à côté de la jouissance ? N'est-ce pas l'exposer à vivre moins long-tems pour vivre plus fortement ?

CHAP. XIV, page 18. On appelle *forbet*, la liqueur dont la congélation artificielle forme les glaces. C'est ordinairement le suc exprimé des fruits, le chocolat, la crème, la limonade, & toutes les especes de boissons agréables ; car on peut faire des glaces avec toutes les matieres qui peuvent servir de breuvage. La sorbetiere est un vase cylindrique & arrondi par son extrémité : il est fait d'étain battu très-mince, l'anse arrondie qu'il porte à son extrémité, sert à lui donner un mouvement de rotation très-rapide dans un mélange de sel & de glace pilée : la liqueur se prend en glace, & tout l'art consiste à la briser sans cesse par des secousses répétées, d'où résulte une cristallisation confuse. Au reste pour la manipulation, on peut consulter l'art du distillateur par M. du Buisson.

Les fruits dont on veut faire des glaces doivent être choisis dans un état aussi sain que si on vouloit les manger. On doit aussi garder une mesure dans la quantité. C'est à quoi ne paroissent pas penser ceux qui s'amusant à sucer la fraîcheur agréable des glaces, s'emplissent l'esto-

mac d'une quantité indigeste de fucs de fruits mal choisis. (*Voyez l'article Glace de l'Encyclopédie*).

CHAP. XVIII, page 25. C'étoit-là l'épicuréisme dont Plutarque n'étoit point partisan. Un de ses Traités est même dirigé contre Epicure. Cicéron n'en étoit pas plus ami. Mais en ne prenant dans cette doctrine que ce qui nous regarde nous voyons qu'elle annonce que « La nature » est ennemie de la douleur ; que cette mere commune » nous conduit à son but par le plaisir ; qu'il faut user » des voluptés comme de choses nécessaires ; mais qu'il » y faut de la tempérance pour éviter la douleur qui est » la suite de tout excès , & se tenir éloigné des affaires » publiques ».

C'étoit probablement cette dernière maxime qui avoit indisposé Plutarque & Cicéron. Ces esprits républicains ne pouvoient souffrir cette indifférence pour la chose publique.

« On a calomnié l'épicuréisme sur la foi des stoïciens , » qui n'outroient que les choses dans lesquelles il y a de la » grandeur, comme le mépris de la mort , des richesses & » de la volupté » , dit Montesquieu , mais qui enfin les outroient. Horace si fécond en traits , d'une raillerie fine & piquante ; mais qu'il est si difficile de citer en morale , parce qu'en courtisan adroit il ne se montre pas , & fait presque toujours lancer par un autre le trait qui déchire ; Horace , qui , en mettant aux prises le vicieux & l'honnête homme , le sot & l'homme d'esprit , cache sa véritable pensée dans les détours incertains du dialogisme , sans qu'on puisse toujours bien reconnoître aux dépens de qui son insouciant philosophie a voulu s'égayer ; Horace , dis-je , a fait tort à l'épicuréisme par ce mot tant de fois cité : *epicuri de grege porcum*. On a cru qu'Epicure enseignoit aux hommes à faire consister le souverain bien

dans la volupté; & c'est pourtant de lui que l'austère Juvenal emprunte cette maxime :

Sperne voluptates , nocet empti dolore voluptas.

Il me semble que cette doctrine avoit pour but : *Usez , n'abusez point.* Comme Plutarque le fait entendre ici lui-même , elle prêchoit la volupté & la tempérance : CETTE VOLUPté qui fit si long-tems l'ame de la Grece , qu'Epicure donnoit en partage aux dieux , dont son disciple Lucrece a fait le principe actif de l'Univers , qu'il regardoit comme le seul gage de l'attachement à la vie : *nec nova vivendo procuditur ulla voluptas*, dit-il , à la vieillesse pour lui apprendre à mourir : CETTE TEMPÉRANCE dont cette même Grèce offre de si beaux modèles , à laquelle Lucrece veut nous ramener par les peintures effrayantes du délire de l'amour & de la fureur aveugle de ses transports Concluons que si nous voulons en croire cette philosophie , nous ne nous refuserons point les plaisirs , & que nous serons tempérans pour l'intérêt même de nos voluptés : *voluptates commendat rarior usus.*

Ibid. (Lettres de Pline de la traduction de Sacy, édit. in-4°, de 1722, p. 236.

LETTRE XXVI A MAXIMUS). « Ces jours
» passés, la maladie d'un de mes amis me fit faire cette
» réflexion, que nous sommes fort gens de bien quand nous
» sommes malades. Car quel est le malade que l'avarice ou
» l'ambition tourmente ? Il n'est plus enyvré d'amour ,
» entêté d'honneurs ; il néglige le bien , & compte tou-
» jours avoir assez du peu qu'il se voit sur le point de quit-
» ter. Il croit des dieux , & il se souvient qu'il est homme ;
» il n'envie , il n'admire , il ne méprise la fortune de per-
» sonne. Les médisances ne lui font ni impression , ni

» plaisir ; toute son imagination n'est occupée que de
» bains & de fontaines.

» Tout ce qu'il se propose (s'il peut en échapper), c'est
» de mener à l'avenir une vie douce & tranquille , une
» vie innocente & heureuse. Je puis donc vous faire ici à
» tous deux , en peu de mots , une leçon dont les philoso-
» phes font des volumes entiers. Persévérons à être tels
» pendant la santé que nous nous proposons de devenir
» quand nous sommes malades. Adieu ».

Mais ce qui prouve encore plus démonstrativement la
proposition de Plutarque , c'est l'exemple d'un des plus
grands philosophes du dernier siècle (Pascal). « L'accrois-
» sement des maux de Pascal commença par un horrible
» mal de dents , qui lui ôtoit presque entièrement le som-
» meil. Durant l'une de ses longues veilles , le souvenir de
» quelques problèmes touchant la *roulette* , vint travailler
» son génie mathématique. Il avoit renoncé depuis long-
» tems aux sciences purement humaines ; mais la beauté de
» ces problèmes , & la nécessité de faire quelque diver-
» sion à ses douleurs par une forte application , le plonge-
» rent insensiblement dans une recherche qu'il poussa si
» loin , qu'aujourd'hui même les découvertes qu'il y fit
» sont comptées parmi les plus grands efforts de l'esprit
» humain.

» Dans les dernières années de sa vie , il profitoit
» des courts intervalles où il lui restoit quelque liberté
» d'esprit , pour s'occuper de son ouvrage touchant la
» religion ; il écrivoit ses pensées sur les premiers mor-
» ceaux de papier qui lui tomboient sous la main ; ou
» bien , quand il ne pouvoit pas tenir lui-même la plume ,
» il les dictoit à un domestique intelligent. Ces fragmens
» furent recueillis après sa mort , & on y trouve des pen-
» sées d'une profondeur & d'une éloquence inimitable ».

(*Discours sur la vie & les ouvrages de Pascal* , pag. 71 & 85 , tome 1, la Haye 1779).

CHAP. XXVII , page 42. Plutarque appelle *superfluités* , des résidus de matieres nourricieres non assimilées. L'intempérance dans le manger , soit dans la quantité , soit par la qualité trop nourrissante des viandes , est la cause des crudités & indigestions , & le foyer de beaucoup de maladies , la *pléthore humorale* , la *cachexie* , les *obstructions dans les viscères* & les *fièvres de divers genres* , dont chaque viscère est la source , la *fièvre maligne* , qui le plus souvent est due à une suite de mauvaises digestions & mille autres indispositions dont le caractère est déterminé par des causes diverses pour chaque sujet , sont toutes la suite & la punition de l'intempérance. Si le vice étoit toujours dans les premieres voies , un léger purgatif suffiroit pour corriger l'erreur de régime. Mais l'ouvrage de la digestion ne s'arrête pas toujours-là , quelqu'une des autres coctions peut porter la peine. C'est au Médecin , à qui l'expérience donne le fil qui le guide dans ces routes si multipliées , d'y apporter le remede convenable. Le plus efficace étant toujours la diète ou abstinence , c'est aussi le meilleur préservatif des maux qui sont la suite de l'intempérance.

CHAP. XXVIII , *Ibid.* La semence la plus précieuse de toutes nos humeurs , est un écoulement de toutes les parties du corps , & la portion la plus élaborée & comme la fleur de la lymphe nourriciere. Par son séjour dans les vésicules féminales , elle acquiert encore une perfection qu'elle doit à l'énergie des parties contenant , & à l'orgasme qu'excitent en elle les esprits animaux appelés par les desirs vénériens. Dans cet état si on continue encore de la conserver , sa consistance augmente ; devenue chaude ,

active, imprégnée de feu & de fluide vital elle éveille le besoin du coït. Alors la nature donne elle-même le signal du plaisir, alors les embrassemens sont voluptueux & féconds, & l'acte vénérien, si dangereux quand il est trop répété, est aussi salutaire qu'il est impérieusement commandé par le besoin : *coitus rarius corpus excitat, frequens solvit.* Celse.

De ces vives secousses, de ces irradiations voluptueuses, peut-être aussi du mélange des humeurs des deux sexes qui trouvent l'une pour l'autre un ferment nécessaire dans le coït, la matière séminale reçoit un nouveau degré de force & d'activité. La semence ainsi caractérisée, devient, si elle est encore retenue, une source de vigueur & de santé. Reportée dans le sang, sinon en substance, du moins quant à cette partie qu'on a appelée *aura seminalis*, & *spiritus volatilis hircinus*, elle lui rend avec usure les parties balsamiques dont il s'étoit dépouillé pour la former. Les solides stimulés par cet esprit actif ont des oscillations plus fortes, & tous nos fluides s'enrichissent des émanations de ce parfum animal. Une santé ferme & constante; la jeunesse prolongée, le *robur vegetum* conservé plus longtemps, les maladies plus rares ou plus faciles à guérir, & même des plaisirs mieux goûtés seront le fruit des privations que nous aurons su nous imposer :

... *Non ulla magis vires industria firmat*
Quàm Venerem, & cœci stimulos avertere amoris.
 Virgil. Georg.

Pour le danger des émissions de semence trop fréquentes, voyez le tableau qu'en a fait l'*Onanisme*.

Mais la continence extrême a aussi ses inconvéniens. Afin de garder un juste milieu, souvenons-nous qu'il est un usage prudent des plaisirs, & qu'il ne faut jamais préve-

nir le besoin. Fuyons ces voluptés *qui descendent de l'amour au corps*, comme dit notre auteur ; attendons dans le silence des passions, que la nature ait parlé, & jusqu'à ce qu'elle ait fait entendre sa voix, évitons tout ce qui peut allumer des desirs.

*Sed fugitare decet simulachra & pabula amoris
Absterrere sibi.*

Lucret.

CHAP. XXIX, page 43. L'état des dents peut servir à juger de la qualité des eaux : ainsi dans un pays dont les habitans auroient tous les dents gâtées, on pourroit conclure que les eaux qu'ils boivent sont mal-saines. Mais comme l'eau de la mer répugne à boire, on ne conçoit pas comment elle pourroit être bonne pour les dents, à moins que ce ne fût en l'employant à se laver la bouche, qualité qu'elle devoit au sel marin & à la petite quantité de sel de Glauber qu'elle tient en dissolution & qui la rendent détersive.

CHAP. XXX, page 46. Les frictions dont les Anciens faisoient un très-grand usage, (Voyez Galien, de *Sanitate tuenda*) s'emploient ou comme remède, ou pour l'entretien de la santé.

Les frictions sont sèches ou humides. Les frictions sèches se pratiquent avec des étoffes de laine, des brosses douces ou même la main nue. On les distingue en friction légère, friction de moyenne force & friction très-forte. La friction légère n'a presque aucun effet. La friction moyenne attire le sang dans la partie frottée, met le genre nerveux en oscillation & est propre à favoriser la nutrition du membre qui essuie cette opération. Cette sorte de friction est très-salutaire à ceux qui ne peuvent point prendre d'exercice. Ainsi c'est une très-bonne pratique

que celle des personnes qui se font frotter tout le corps avec ce qu'on appelle les brosses d'Angleterre.

La friction très-forte digere , atténue & déponille. Elle est utile dans les engorgemens séreux & lymphatiques , & est très-propre à occasionner une révulsion , ou lorsqu'on veut rappeler à la peau les humeurs répercutées.

Les frictions sèches ont encore plus d'effet , si pour les pratiquer on se sert d'étoffes de laine chauffées & parfumées de la vapeur du succin ou de toute autre substance aromatique , selon la volonté du médecin.

Les frictions humides , grasses ou onctueuses , se pratiquent avec des corps gras ou aromatiques.

Les Anciens employoient ces dernières au sortir des bains dans la vue de modérer l'excès de la transpiration , & quelquefois même avant le bain. Aujourd'hui elles ne servent qu'à introduire dans le corps quelques substances médicamenteuses , comme dans les frictions mercurielles , ou lorsqu'on applique quelque onguent aromatique ou discutif sur des foulures ou des engorgemens. (*Voyez dans l'Encyclopédie un excellent morceau sur les frictions*).

CHAP. XXXIII , pag. 49. On peut voir dans le Traité de Mercurialis de *Gymnasticâ veterum* , le détail des différentes opérations qui accompagnoient l'usage des bains. Elles consistoient en frictions faites avec des étoffes rudes ou moëlleuses , avec la main sèche ou huilée , à racler la peau avec des couteaux courbes en latin *strigiles* , faits d'ivoire ou d'un métal particulier , à *masser* ou pétrir les membres & toutes les articulations pour leur donner de la souplesse ; la fonction de ceux qu'on appelloit *aliptæ* ou *reunctores* , étoit d'oindre le corps de pommades aromatiques avant ou après le bain , leur effet étoit de modérer l'excessive transpiration que pouvoient causer les bains & les frictions.

Toute cette gymnastique & les effets salutaires qu'elle produisoit sont perdus pour nous. Ce n'est point ici le lieu, & il n'est peut-être pas encore tems d'examiner ce qu'on gagneroit à en rétablir l'usage, auquel le linge, dont nous nous enveloppons jour & nuit, ne supplée qu'imparfaitement. La différence du climat, un système de vie différent en tout genre, l'industrie bornée à présent aux mains, quand les Anciens au contraire cherchoient par toutes sortes de moyens à rendre tout le corps agile & robuste, le trop de tems que ces exercices consommeroient, & bien des causes morales devroient être pesées mûrement & modifier l'application qu'on pourroit faire du système de l'ancienne gymnastique à nos tems modernes.

En attendant, les bains de toute espèce que nous voyons s'établir à Paris, nous donnent lieu d'espérer que la médecine s'enrichira de ceux de ces moyens qui sont les plus propres au rétablissement de la santé.

La meilleure manière de les prendre, est d'y joindre l'exercice de la *natation*. Les mouvemens vifs & pressés du nageur, appliquent l'eau plus fortement à la superficie du corps, & la force de cet exercice ouvrant les pores, & raréfiant le sang, le met en état d'absorber la quantité du fluide aqueux dont il a besoin pour se rafraîchir. Ceux qui ne savent point nager feront bien de se remuer & de plonger de tems en tems. J'ai remarqué que les parties du corps qui, pendant le bain, étoient restées à sec & exposées à l'air, acquéroient par-là une qualité absorbante, qui les rendoit l'hiver suivant, le siège des rhumes & des catharres.

Nous allons mettre ici sous les yeux de nos lecteurs la description des bains d'Egypte, par M. Savary, LETTRES SUR L'EGYPTE, Lett. XI, p. 124 & suivantes.

« Les bains chauds, Monsieur, connus dès la plus haute antiquité, & célébrés par Homère, le peintre

» des mœurs de son tems , ont conservé dans l'Egypte
 » leur agrément & leur salubrité. Le besoin d'être propre
 » dans un climat où l'on transpire abondamment, les a
 » rendus nécessaires ; le bien aisé qu'ils procurent, en con-
 » serve l'usage ; Mahomet qui connoissoit leur utilité en
 » a fait un précepte. La plupart des voyageurs les ont dé-
 » crits superficiellement. L'habitude où je suis d'y aller
 » m'ayant donné le loisir de les examiner avec attention ,
 » j'entrerai dans tous les détails propres à vous les faire
 » bien connoître.

« Le premier appartement que l'on trouve en allant
 » au bain , est une grande salle qui s'élève en forme de
 » rotonde. Elle est ouverte au sommet, afin que l'air pur
 » y circule librement. Une large estrade couverte d'un
 » tapis , & divisée en compartimens , régné à l'entour ,
 » c'est-là que l'on dépose ses vêtements. Au milieu de
 » l'édifice , un jet d'eau qui jaillit d'un bassin récréé
 » agréablement la vue.

» Quand on est deshabillé , on se ceint les reins d'une
 » serviette , on prend des sandales , & l'on entre dans une
 » allée étroite où la chaleur commence à se faire sentir.
 » La porte se referme ; à vingt pas on en ouvre une
 » seconde , & l'on suit une allée qui forme un angle
 » droit avec la première. La chaleur augmente ; ceux qui
 » craignent de s'exposer subitement à une plus forte dose ,
 » s'arrêtent dans une salle de marbre qui précède le bain ,
 » proprement dit. Ce bain est un appartement spacieux &
 » voûté. Il est pavé & revêtu de marbre , quatre cabinets
 » l'environnent. La vapeur sans cesse renaissante d'une
 » fontaine & d'un bassin d'eau chaude , s'y mêle aux
 » parfums qu'on y brûle. Les personnes qui prennent le
 » bain , sont couchées sur un drap étendu , ont la tête
 » appuyée sur un petit coussin , & se mettent librement

» dans toutes les postures qui leur conviennent. Cependant
 » un nuage de vapeurs odorantes les enveloppe & pénètre
 » dans tous les pores.

» Lorsque l'on a reposé quelque temps, qu'une douce
 » moiteur s'est répandue dans tout le corps, un serviteur
 » vient, vous presse mollement; vous retourne; & quand
 » les membres sont devenus souples & flexibles, il fait
 » craquer les jointures sans effort. Il masse & semble
 » pétrir la chair sans que l'on éprouve la plus légère
 » douleur.

» Cette opération finie, il s'arme d'un gant d'étoffe,
 » & vous frotte longtemps. Pendant ce travail, il détache
 » du corps du patient tout en nage, des espèces d'écailles;
 » & enlève jusqu'aux faletés imperceptibles qui bouchent
 » les pores. La peau devient douce & unie comme le
 » satin. Il vous conduit ensuite dans un cabinet, vous
 » verse de l'écume de savon parfumé, & se retire.

» Le cabinet où l'on a été conduit offre un bassin
 » avec deux robinets, l'un pour l'eau froide & l'autre
 » pour l'eau chaude. On s'y lave soi-même, bientôt
 » le serviteur revient avec une pomade épilatoire, qui
 » dans un instant & sans la plus légère douleur, fait
 » tomber le poil aux endroits où on l'applique.

» Quand on est bien lavé, bien purifié, on s'enveloppe
 » de linges chauds, & l'on suit le guide à travers les
 » détours qui conduisent à l'appartement extérieur. Ce
 » passage insensible du chaud au froid empêche qu'on
 » en soit incommodé. Arrivé sur l'estrade on trouve un
 » lit préparé; à peine y est-on couché qu'un enfant vient
 » presser de ses doigts délicats toutes les parties du corps,
 » afin de les sécher parfaitement. On change une seconde
 » fois de linge, & l'enfant rape légèrement avec la pierre
 » ponce les calus des pieds. Il apporte la pipe & le café moka.

» Tels

» Tels font, Monsieur, les bains ¹ dont les Anciens
 » recommandoient si fort l'usage, & dont les Egyptiens
 » font encore leurs délices. C'est-là qu'ils préviennent ou
 » font disparoître les rhumatismes, les catarrhes, & les
 » maladies de la peau qui ont pour principe le défaut
 » de transpiration. C'est là qu'ils guérissent radicalement
 » ce mal funeste qui attaque les sources de la génération,
 » & dont le remede est si dangereux en Europe ². C'est-là
 » qu'ils se défont du mal-aise si ordinaire aux autres
 » nations, qui n'ont pas autant de soin d'entretenir la
 » propreté de leurs corps ».

CHAP. XXXV, p. 51. Le fromage, observe M. Lémery, est la partie du lait la plus grossiere & la plus compacte : il nourrit beaucoup. On ne doit cependant pas l'exclure tout-à-fait des tables, quand il n'est ni trop vieux, ni trop nouveau : il produit même de bons effets, étant pris en petite quantité, suivant ce proverbe latin,

Caveus ille bonus quem dat avara manus.

Traité des alimens. Troisième édit. p. 100.

Quant aux œufs durs, ils sont toujours d'une très-difficile digestion. L'œuf pour procurer les bons effets

¹ Un bain avec toutes ces préparations me coûtoit trois livres. Les gens du peuple ne font pas tant de façons : ils vont simplement suer dans l'étuve, se lavent eux-mêmes, & donnent trois ou quatre sols en sortant.

² « M. de Tournefort qui avoit pris des bains de vapeurs à Constantinople, où l'on est bien

» moins recherché qu'au grand Caire, pense qu'ils nuisent à la poitrine. C'est une erreur qu'une plus longue habitude lui eut fait reconnoître. Il n'est point de peuple qui en fasse un plus fréquent usage que les Egyptiens, & il n'en est point où les poitrinaires soient plus rares. La pulmonie leur est pres- que inconnue ».

qui lui sont propres , ne doit être ni glaireux , ni dur , mais frais & d'une substance molle & humide. L'école de Salerne dit :

Si sumas ovum , molle fit atque novum.

L'Epicurien Catus veut qu'on ne serve que des œufs longs & blancs :

*Longa quibus facies ovis erit , illa memento ,
Ut succi melioris , & ut magis alba rotundis
ponere.*

Horat. Sat. II. 4.

C'est ce qui a donné lieu probablement à ce précepte si connu :

*Regula presbyteri jubet hoc pro lege teneri,
Quod bona sint ova , candida , longa , nova.*

Je ne sais ce qui a pu déterminer Plutarque à condamner l'usage des figues séches. On éprouve tous les jours les plus heureux effets de l'usage de ce fruit ; & Galien ne se permettoit entre les fruits que les figues & les raisins secs.

CHAP. XXXVI, p. 52. Plutarque ne fixe point quelle nourriture est la plus convenable. Il consent à l'usage de la viande , en conseillant de préférer l'usage des végétaux. On peut appliquer à cette incertitude ce vers de Juvenal :

Non cogente quidem , sed nec prohibente tribuno.

Les médecins qui doivent mettre moins d'indécision dans leurs préceptes , prescrivent la diète mixte , c'est-à-dire , celle où l'alkalescence & la tendance à la putridité des viandes sont tempérées par l'acescence végétale.

Les matieres animales réparent plutôt & plus abondamment les pertes journalieres de la vie. Les aliments

qu'elles fournissent sont plus voisins de l'assimilation, en raison de ce que ces matieres sont plus ou moins animalisées. La chair des animaux carnassiers a des sucs trop exaltés, & une odeur *vireuse* qui en interdit l'usage. Les animaux herbivores offrent l'aliment le plus convenable. Mais la viande mangée seule ou en trop grande quantité, nourrit trop, cause des transpirations excessives, force le sang & le dispose aux maladies inflammatoires & putrides; les végétaux moins élaborés sont plus tempérans. Mêlés à la viande ils en modèrent la putrescence; comme ils nourrissent moins ils fournissent une plus grande quantité d'excrémens. C'est par cette dernière propriété qu'en général ils sont rafraîchissans & entretiennent la liberté du ventre; parce que la masse excrémenteuse plus considérable, ouvre & développe le canal intestinal, le met en équilibre, & facilite la circulation du sang dans les vaisseaux du bas-ventre. Ils ont de plus l'avantage de flatter le goût par une plus grande variété de saveurs, d'avoir des propriétés médicamenteuses analogues à l'intempérie de chaque saison; & à la disposition actuelle du corps, & d'être offerts par la nature dans un état plus sain & plus constant que celui des animaux.

La diète mixte convient à presque tous les tempéramens. La diète purement animale est moins dangereuse pour les tempéramens phlegmatiques. Les tempéramens bilieux s'accommodent mieux de la diète végétale. En général les proportions à observer dans le mélange de ces deux régimes, doivent se prendre de l'âge, du tempérament, du genre de vie, des dispositions morbifiques & d'un nombre de considérations particulières trop grand pour nous permettre les détails.

C'est aussi par ces considérations qu'il faut choisir les alimens suivant les classes qu'en faisoient les Anciens.

Ils les distinguoient en ce qu'ils appelloient aliment foible (*alimentum imbecillum*), aliment moyen (*alimentum media natura*), & aliment très-fort (*alimentum valentissimum*). Sur quoi nous observerons que la préparation fait quelquefois passer un aliment d'une classe dans un autre : c'est ainsi que les œufs à la coque (*ova sorbilia*) qui ne donnent qu'un aliment léger, donnent un aliment très-fort s'ils sont durcis (*ova ad duritiem cocta*).

Relativement au corps qu'ils doivent nourrir, Hippocrate distinguoit les alimens, ou plutôt trois périodes différentes de la nutrition, en ce qu'il appelloit *alimentum nutriens* ; *alimentum quasi-nutriens* ; *alimentum quod nutriturum est*. L'*alimentum nutriens*, est la matiere nourriciere assimilée & convertie en notre propre substance. L'*alimentum quasi-nutriens* est cette même matiere lorsqu'elle n'est encore que du sang ; & le *quod nutriturum est* marque le moment où ils arrivent dans l'estomac.

Les modernes ont éclairci cette doctrine. Ils distinguent trois sortes de digestions : celle des premieres voies, c'est-à-dire, de l'estomac & des intestins dont le résultat est le chyle ; celle des secondes voies ou des vaisseaux sanguins dont l'action convertit le chyle en nouveau sang ; & la troisieme est l'assimilation ou application de la lymphe nourriciere aux parties qu'elle doit réparer, ce qui constitue la nutrition proprement dite. Quelques-uns regardent les sécrétions comme une quatrieme digestion, & quoiq' à proprement parler elles n'en soient point une, on peut lui conserver ce titre à cause des remarques utiles, que ces quatre digestions vont nous fournir.

Il est on ne peut pas plus important de surveiller la premiere digestion, soit par le choix & la quantité des alimens, soit en se mettant dans les conditions les plus propres à bien digérer ; parce que jamais les vices de la premiere

digestion, ne se réparent dans la seconde ; & que toujours les vices de la seconde influent sur la troisième, c'est-à-dire, qu'un mauvais chyle ne produira jamais qu'un mauvais sang, celui-ci communiquera à toute l'économie animale ses mauvaises qualités. De là naîtront des sécrétions vicieuses. La bile, la salive, les sucs gastriques & toutes les humeurs digestives, tenant un mauvais caractère du sang qui les a fournies, reviendront à leur tour frapper sur la première digestion qui suivra : d'où résulte un cercle actif de causes & d'effets, source féconde de beaucoup de maladies.

CHAP. XXXVII, page 53. Le lait, étant un chyle tout fait, est trop nourrissant pour être un breuvage abondant ; & il n'en faut user que comme de toute autre nourriture.

Comme le lait, le chyle est une émulsion, c'est-à-dire, une partie huileuse unie à l'eau par l'intermède d'une substance saline. Tous les deux sont la matière immédiate de la nutrition. Portés au poulmon par la veine souclavière ils sont versés dans le sang, pour y subir l'assimilation au sang ou l'hématose. Et quoique le lait ne soit pas aussi nutritif que le chyle, il est toujours imprudent de s'emplir d'une grande quantité de ce fluide, comme le font certaines personnes qui se laissent trop aller à la douceur de ce breuvage. Les maux qui résultent de cet excès, sont, outre le relâchement de l'estomac, l'INDIGESTION dans les secondes voies, par la présence d'une quantité de fluide nourricier trop grande pour être assimilé ; LA CRUDITÉ DES HUMEURS, par la propriété chyleuse du lait, qui le fait entrer tout de suite dans les vaisseaux lactés, sans avoir subi le travail de l'estomac & le mélange des sucs gastriques ; en un mot DES DIARRHÉES qui ont pour cause l'atonie, &

les crasses glaireuses que le lait dépose sur l'estomac, Ces raisons & celles qui tiennent à sa nature d'aliment font une loi de n'en user que dans les proportions, & les tems indiqués par le besoin ou les maladies.

Ibid. p. 54. Il y a dans le Grec *τὸ ὕψων ἀσικχότατον*, c'est-à-dire, de tous les alimens le plus convenable à la nutrition. Plutarque ajoute, pourvu qu'il soit bien trempé & mêlé avec tems opportun. Le grec dit proprement, pourvu qu'il tienne son juste mélange de l'opportunité plutôt que de l'eau. Il veut par-là dire qu'on doit y mettre l'eau dans de justes proportions, sans y suivre les regles superstitieuses qui étoient observées. « Les Anciens redoutoient l'usage du vin pur, il les animoit au point de les rendre furieux. » Les Grecs & sur-tout les Athéniens tempéroient la force du vin en y mêlant deux, trois, jusqu'à cinq parties d'eau, ainsi que le dit Plutarque lui-même dans les *propos de table*. La fable d'Orphée déchiré par les Bacchantes, les tigres & les lions attelés au char de Baccus, ne sont que des descriptions allégoriques des effets du vin sur le corps & l'esprit des Grecs, qui, lorsqu'ils le buvoient pur, se livroient aux excès les plus furieux les uns contre les autres. *Note sur Alciphron*. C'est le vin pur qu'Horace redoute quand il s'écrie : *parce liber, parce gravi metuende thyrsos*; jamais il ne prend sa coupe sans invoquer les nymphes; la fontaine de Bandusie reçoit ses hommages comme les côteaux heureux qui lui versent le Falerne. Une seule fois il semble demander du vin pur.

Les lettres d'Alciphron que nous avons citées plus haut, mettent l'obligation de boire le vin pur, au nombre des avanies que l'insolence des patrons faisoit essuyer à la bassesse des parasytes.

Le premier élan de Pindare est un éloge de l'eau *ἀπὸ τοῦ*

μεν ὕδωρ. Un distique ancien assez plat , nous montre au moins que communément l'eau étoit mêlée au vin en plus grande quantité que ce dernier :

In cratere mea Thetis est conjuncta Lyæo

Et dea mixta deo , sed dea major eo.

Enfin , le vin pur , le *potare merum* , étoit réservé pour la grande débauche.

Mais quels étoient donc ces vins qu'ils redoutoient tant ? Nos modernes buveurs les craindroient-ils à ce point , eux que l'eau-de-vie , les ratafiats & les esprits ardents tout purs n'effraient pas ? Pourquoi ces Grecs & ces Romains , en qui nous admirons toutes les sortes de courage , n'avoient-ils pas celui d'affronter l'ivresse ? C'est qu'ils n'en avoient pas besoin , c'est qu'ils n'avoient rien à y gagner & tout à y perdre. Un concours de causes physiques & morales avoit fait des Grecs le peuple le plus ingénieux. Toutes les qualités de l'esprit , il les possédoit au plus haut point : un degré d'exaltation de plus , c'étoit de la folie.

S'agit-il de la force du corps que le vin paroît propre à entretenir & augmenter ? Le problème est bientôt résolu. Voyez le soldat Romain qui n'avoit pour boisson que ce qu'on appelloit *posca* , (c'étoit du vinaigre dans de l'eau.) , il suffisoit aux travaux militaires les plus rudes.

J'ai étendu cette observation , parce qu'il m'a semblé que l'usage du vin marquoit un grand trait dans un parallele suivi de ces tems avec nos tems modernes ; & qu'on en peut conclure que l'ivresse , outre les causes morales qui la doivent faire proscrire , est une jouissance fausse & dangereuse.

Quoique nos vins ordinaires n'aient pas le feu des vins

Grecs, ce n'est de même qu'en les coupant d'eau qu'ils peuvent être de tous les affaïsonnemens le plus favorable à la nutrition : trop purs ou trop généreux, ils affourdissent la saveur des alimens ;

Fervida nam nimis exsurdant vina palatum. Hor.

ils diminuent l'appétit en resserrant trop l'estomac par leur vertu tonique , & nuisent à la digestion en lui donnant un caractère de fermentation aigre , s'ils sont pris en trop grande quantité.

Sur les différentes qualités & l'emploi médical des vins anciens on peut consulter Baccius *de vinis* , & Galien , l. 12 , *de Methodo medendi* , & l. 5 , *de Sanitate tuendâ*.

CHAP. XXXVIII , page 56. Les grandes fatigues suivies d'épuisement donnent à la fibre un éréthisme sec , au sang une disposition inflammatoire , & une sécheresse due à l'avolation des parties les plus sereuses. Le vin pris dans cet état augmenteroit encore le mal ; l'eau par sa qualité humectante paroît y mieux convenir soit prise intérieurement, soit appliquée extérieurement par des bains du corps. On connoît par la Bible l'usage qu'avoient les Patriarches de laver les pieds aux voyageurs : & les peuples méridionaux trouvent un excellent remède & même un cordial qui répare les forces accablées par une chaleur excessive , dans les boissons aqueuses & aigrettes faites avec les oranges , les citrons & les cédrats. La seule précaution à prendre , c'est d'éviter de boire trop frais quand le corps est fort échauffé.

CHAP. XXXIX , *ibid.* Il n'y a point de doute que les Lydiens aient pu charmer les horreurs de la famine par les

sons de la musique. Cet art enchanteur n'est pas moins utile à l'opulente superfluité. La pompe harmonieuse appelée dans les festins suspend ou modère par des distractions agréables, les excès de l'intempérance. Mais que fera le philosophe dans son repas frugal, d'une lyre, d'un livre, ou d'un compas ? qu'il s'en serve, à la bonne heure, quand il voudra imposer silence à son appétit & garder la sobriété. Hors de cela il n'est pas mal de penser un peu à ce qu'on mange. Cette réflexion & un peu de sensualité font venir l'eau à la bouche, c'est-à-dire, que les glandes buccales entrent en érection, la salive coule abondamment, & on en digère mieux. Enfin, à moins d'être pressé de philosopher, laissons-là toute autre occupation, & faisons comme les animaux, nos maîtres en bien des choses, qui ruminent & mangent à leur aise : *age quod agis*.

CHAP. XLII, page 60. Ce qui est ici appelé souper, *cæna*, chez les Romains étoit le principal repas des Anciens, comme pour nous le dîner. C'est une maxime fort saine que celle qui prescrit d'éviter alors les grandes contentions d'esprit qui détournent de l'estomac les forces vitales que la nature y appelle pour la digestion. Quant à la nature des questions qu'il y faut agiter, je crois qu'il n'est pas nécessaire de les choisir, les dispositions des convives étant trop variées. Chez l'un l'équilibre de l'estomac éveillera l'imagination ; dans un autre la compression de l'aorte amenera la pente au sommeil ; celui-ci, riche & fécond en idées fournira beaucoup à la conversation : celui-là tout entier à sa digestion ne pensera point & n'en sera que plus parfait animal selon l'expression de J. J. Rousseau. Ce qui convient le mieux alors c'est un entretien libre sans contrainte & sans engagement, un babil aimable, une indulgence extrême & qui sied si

bien à des amis que la même table a rassemblés. Mais les vrais amis n'ont pas besoin de regles, ni qu'on leur donne la mesure des questions de table. La seule qu'on puisse prescrire à ce propos, c'est d'éviter de partager ses repas avec tout convive fâcheux ou méprisable, rien n'étant plus contraire à une bonne digestion.

CHAP. XLIII, p. 62. Il y a dans le Grec : & la mesure du tems propre ou de l'opportunité, est l'affaïssement insensible & le consentement de la masse alimentaire, avec force & supériorité de la coction. Il n'est point là question d'haleine, & Amyot n'a pas marqué, comme le porte le texte, le moment précis où finit le premier période de la digestion. Dans ce premier période l'estomac est rendu, la chaleur naturelle se retire des extrémités vers l'estomac, & la masse alimentaire semble y être pour quelque tems un poids étranger. Bientôt cette masse s'affaïsse, Plutarque ajoute avec raison *insensiblement*, (*ἀπρὸς καὶ σωματικῆς*); parce qu'un affaïssement ou une digestion trop rapide feroit un mal, & provient souvent d'une disposition morbifique.

CHAP. XLIV, *ibid.* Ce passage jusqu'à ces mots, *au demeurant*, nous offre deux questions. Est-ce le repos qui convient après le repas? Est-ce le mouvement? Le sommeil est-il bon ou nuisible? Sur la premiere de ces questions je serois de l'avis de Plutarque, qu'il faut rester en repos; & la nature semble l'indiquer par l'inaptitude au mouvement que nous éprouvons dans le premier période de la digestion, d'autant plus que les propos gracieux & plaisans que notre auteur conseille, sont aussi une espece d'exercice: car, pour le dire en passant, l'exercice de l'esprit en est un pour le corps, il lui est aussi salu-

taire que ceux qui lui sont propres , pourvu que comme tous les autres il soit contenu dans de justes bornes.

La seconde question, celle du sommeil , sembleroit décidée pour la négative par la première , si l'usage des peuples méridionaux n'y étoit contraire. L'habitude de dormir après le repas n'est point blâmée par les médecins, qui n'y trouvent aucun inconvénient pour ceux qui y sont accoutumés ; parce que ce besoin si souvent contredit n'a pu naître chez eux que par des causes qui l'excusent, & exigent de le satisfaire. Cette habitude est même salutaire aux pulmoniques : le sommeil calme chez eux la fougue de la digestion & la petite fièvre après le dîner , à laquelle ces malades sont sujets. Les autres feront bien de s'en abstenir , parce que le sommeil apporte du refroidissement & relâche les forces, quand il est pris hors du tems prescrit par la nature.

On pourroit encore demander quel régime il faut tenir après souper. Les médecins conseillent de se mettre au lit aussi-tôt, ou si l'on en est empêché, d'attendre assez de tems pour que la digestion soit assez avancée, & ne puisse plus éprouver de trouble notable du changement de position de l'estomac , bien différente dans un homme couché, de celle qu'il a dans celui qui est debout.

CHAP. XLVI, p. 65. Les anciens , pour exciter le vomissement , employoient l'eau mêlée d'huile , le miel ou l'eau miellée , le bulbe du narcisse & l'ellébore blanc. Plutarque ne veut point de drogues médicales , & alors on ne peut obtenir le vomissement que par l'eau tiède, ou par la titillation du pharynx. Pour guérir la réplétion , il ne veut que la diète & l'eau. L'un délaie les humeurs, & entraîne au dehors tout ce qui est impur & nuisible , pendant que par la diète l'action

fyftaltique des vaiffeaux continue de battre & d'affimiler , d'où réfulte une coction naturelle , fans *avortement* , fuivant l'expreflion de Plutarque , & fans drogues médicinales , dont l'ufage comme celui des alimens comporte une fobriété qu'il y faut observer.

CHAP. XLIX, p. 69. Ce paffage & ce qui le précède recommande la vie active, occupée, entremêlée d'affaires : & ce précepte eft utile non-feulement pour ce qui regarde l'exercice du corps, car les forces qu'on laiffe oifives, fe perdent ; mais auffi parce qu'il recommande l'activité de l'ame, dont l'énergie eft néceffaire au bien-être du corps. Ce propos vulgaire de certaines perfonnes qui difent qu'elles n'ont pas le tems d'être malades, a du fens & de la vérité ; & Plutarque dit auffi plus bas *d'un fort homme de bien & vaillant qui mourut en fon lit de maladie : comment a cet homme eu loifir de mourir entre tant d'affaires ?*

L'ame dans l'homme, & l'infinct dans les animaux, font, pour le corps, des moteurs toujours agiffants ; & cela eft vrai même des brutes les plus ftupides ; *Anima fui pro fale data*, dit Cléanthe, cité par Varron. Or ce principe contribuant avec tous les autres à produire cette action qu'on appelle la vie, ne doit jamais cefler d'influer dans l'effet qu'il fert à produire pour fa part.

L'exercice de l'efprit en eft fi bien un pour le corps, qu'après une étude appliquée de plufieurs heures de fuite, on a quelquefois vu difparoître de petites indispositions qui n'étoient dues qu'à la langueur de l'ame. Mais cet exercice a fes bornes comme tous les autres, & s'il eft porté trop loin, il peut aller jufqu'à l'épuifement du corps, & amene autant le befoin de le réparer par des alimens fubftantiels, que par le repos de l'efprit.

Hippocrate met la méditation au rang des exercices, quand il l'appelle une promenade de l'ame : *ψυχῆς περιπατος*. Lib. épidem. sect. 5.

Les anciens ne séparaient point les exercices du corps, de ceux de l'ame. Les gymnases rassembloient les philosophes & les lutteurs ; & la même expression , *exercitatio* y désignoit leurs exercices différens. L'académie de Platon, les portiques ou galeries de Zénon , les jardins d'Epicure , & le lycée d'Aristote sont des témoignages certains que les plus grands philosophes de la Grece exerçoient leur profession en se promenant.

Il est utile de prendre quelquefois ces deux exercices ensemble. Celui de l'esprit trompe agréablement sur la fatigue du corps ,

Molliter austerum studio fallente laborem.

& le mouvement du corps éveille l'imagination.

Les passions sont à l'ame ce que les efforts violens sont au corps : elles agissent fortement sur lui. C'est à leur effervescence qu'il doit cette variété de dispositions qu'il éprouve, & qu'il lui est nécessaire d'éprouver continuellement , parce que sans elles il tomberoit bientôt dans la langueur. La sagesse doit les diriger & non les détruire. La transpiration & l'éveil des fonctions sont le fruit des orages qu'elles excitent. Cette double réaction, cette lutte de l'ame & du corps, comme une mer orageuse a ses tempêtes qui en purifient les flots. Que l'homme ne les craigne donc pas ; car il faut dans la vie , pour le bien même de la santé , essuyer quelquefois des traverses , des contradictions , passer de la crainte à l'espoir, du plaisir à la douleur , éprouver une variété d'affections qui éloigne la morne apathie ; c'est le vent frais qui fait aller le vaisseau.

Rousseau nous offre un trait d'une philosophie aussi profonde dans son ode à M. d'Uffé :

Non que ta sagesse endormie
 Au sein de tes prospérités ,
 Eût besoin d'être raffermie
 Par des dures fatalités ;
 Ni que ta vertu peu fidele
 Eût jamais choisi pour modele
 Ce fou superbe & ténébreux ,
 Qui gonflé d'une fierté basse ,
N'a jamais eu d'autre disgrâce
Que de n'être point malheureux.

CHAP. LIV, p. 74. Faire un sage emploi de ses forces , être modéré en tout , voilà en quel sens chacun peut & doit être son propre médecin , ou plutôt , voilà le moyen de se passer de médecine. Mais est-on malade , ou craint-on de le devenir , la raison veut que l'on ait recours aux conseils de l'homme , qui est dépositaire de l'expérience de tous les siècles. Eh ! comment chacun seroit-il son propre médecin ? L'entendement seroit-il sain quand le corps est malade ? Qui osera se flatter de conserver sa présence d'esprit dans les angoisses , dans la douleur ? Les médecins eux-mêmes , chez qui la prudence est une vertu d'habitude , n'osent alors se confier à leurs propres lumières.

CHAP. LV, p. 75. Ce que Plutarque conseille , de se tâter le pouls de tems à autre , ne peut tout au plus servir que pour juger en gros si l'on auroit la fièvre. Les connoissances du pouls sont si détaillées , & elles demandent un tact si exercé qu'on fera mieux de consulter le médecin. Ajoutons qu'on ne se porte jamais à se tâter le pouls , qu'avec la prévention qu'on est malade. Les médecins eux-mêmes savent si bien que cette prévention

altère le pouls , & suffit pour donner une fièvre instantanée , qu'ils ne s'en tiennent pas à un premier examen , mais y reviennent à plusieurs reprises , pour laisser dissiper l'impression que leur présence fait sur le malade.

CHAP. LVII, p. 77. Il est de la plus grande conséquence *de savoir accommoder proprement à une chacune saison sa manière de vivre*. Les préceptes sur cet objet sont aussi multipliés , que peuvent l'être les différentes vicissitudes des saisons , & les nuances infinies dans les tempéramens. C'est pourquoi nous n'entamerons pas une question qui nous meneroit au-delà du but que nous nous sommes proposés. D'ailleurs on peut consulter sur cela tous les traités d'hygiène , qui sont en très-grand nombre , & entr'autres l'ouvrage de M. Lorry , sur le choix des alimens.

F I N.

A P P R O B A T I O N.

J'AI lu par ordre de Monseigneur le Garde des Sceaux , le *Traité de Plutarque concernant les Règles & Préceptes de Santé*, de la Traduction d'Amyot , avec des Notes & des Observations qui m'ont paru intéressantes ; & je n'ai rien trouvé qui puisse en empêcher la publication. A Paris, le 31 Octobre 1785.

BEJOT.

N. B. Le Privilege fera imprimé à la fin des Œuvres de Plutarque.

server
l'oult

DE L'IMPRIMERIE DE PH.-D. PIERRES,
Premier Imprimeur Ordinaire du Roi, &c.



